

VITainCOPPIA

Anno 7° - n°6 - NOVEMBRE - DICEMBRE 2015

**INTEGRATORI SI
INTEGRATORI NO**

L'uso degli integratori alimentari

DIETA E STILE DI VITA

Quanto incidono abitudini
e alimentazione
sull'aspettativa di vita

**METODI CONTRACCETTIVI
ORMONALI COMBINATI
A REGIME ESTESO**

Tutto ciò che devi sapere



**NEL PROFONDO DELLE NOSTRE STORIE AFFETTIVE
LO SVILUPPO DELLE RELAZIONI UMANE PARTE DALL'INFANZIA**

crisci

C R I S C I S H O E S



Calzaturificio Nuova Crisci SRL - Via Bordiga, 10 - 80011 Acerra (NA)

+39 0818857768

info@criscishoes.com

www.criscishoes.com



Visita il nostro
sito internet:
www.vitaincoppia.it

Anno 7° n°5 bimestrale Novembre/Dicembre 2015

abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero:

ALIMENTAZIONE

- 4: INTEGRATORI SI INTEGRATORI NO
- 6: DIETA E STILI DI VITA: QUANTO INCIDONO ABITUDINI E ALIMENTAZIONE SULL'ASPETTATIVA DI VITA?
- 27: CON IL FREDDO INVERNALE L'AIUTO DI 300 MILIARDI DI PROBIOTICI CONTRO L'INFLUENZA INTESTINALE

MEDICINA

- 10: IPOCRATE E ADAM SMITH: UN PATTO PER LA SALUTE
- 31: NON C'E' PACE PER L'ALLERGICO

ANDROLOGIA

- 12: COS'E' IL VARICOCELE?
- 14: DISFUNZIONE ERETTIVA COME CAMPANELLO D' ALLARME PER IL CUORE

GINECOLOGIA

- 32: TUTTO CIÒ CHE DEVI SAPERE SUI METODI CONTRACCETTIVI ORMONALI COMBINATI A REGIME ESTESO

PSICOLOGIA

- 18: NEL PROFONDO DELLE NOSTRE STORIE AFFETTIVE
- 22: ASPETTI PSICO SOCIOLOGICI DELLA MEDICINA MODERNA
- 28: DAL DISTURBO ALLA DISFORIA

RUBRICA

- 35: IL METEO
- 40: I NOMI

CINEMA

- 37: TUTTI AL CINEMA

RICETTE

- 38: OGGI IN CUCINA

LUOGHI

- 42: PIEMONTE: PARADISO TERRESTRE DEI VINI

ASTROLOGIA

- 41: OROSCOPO

MODA

- 44: COME TI VESTI A CAPODANNO 2016??

CONSIGLI DI LETTURA

- 46: LA QUARTA SPONDA: DALLA GUERRA DI LIBIA ALLE RIVOLTE ARABE
- LA RAGAZZA NELLA NEBBIA: IL THRILLER PIU' VENDUTO NEL MONDO
- 47: L'ULTIMA RIGA DELLE FAVOLE

Casa editrice:
Laborweb srl
Autorizzazione ROC
n°21563 del 21/09/11
Da giugno 2009 fino ad agosto 2011
edita da Global Medical Service srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Mariangela Gerletti

DIRETTORE SCIENTIFICO
Luigi Cersosimo

ART DIRECTOR
Alessandra Caputo
Chiara Montani

RICERCA FOTOGRAFICA
Fabio Braghiroli

CASTING E PRODUZIONE
T.M.M.

Stampa:
Press Up Srl - Via la Sapienza, 118/c
00055 Ladispoli RM

Garanzia di riservatezza per abbonati:
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art.7 del D.leg. 196/2003 scrivendo a:
Laborweb srl casella postale 158,
21100 Varese

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:
Laborweb srl
Laborweb srl casella postale 158,
Tel. 0332.288 199
Fax 0332.233.047
info@laborweb.it

Redazione Scientifica:
A.G.I.CO
Associazione Ginecologi Consultoriali
Sede Nazionale:
Via G. B. Somis, 18 - 00165 Roma
agico@agico.it - www.agico.it

Hanno collaborato:
Carmelo Battiato
Antonio De Palma
Antonio Dessì
Massimo C.G. Ferrari
Alessandro Natali
Chiara Perin
Claudio Ronco

Integratori **SI** integratori **NO**



Uno dei temi più accesi di discussione nel campo della scienza dell'alimentazione riguarda l'uso degli integratori alimentari.

Se buona parte degli addetti ai lavori sostiene il loro uso come indispensabile e lo documenta con una serie infinita di ricerche ad hoc, un'altra parte si schiera decisamente a sfavore, opponendo altrettanto valide argomentazioni.

Il campo della scienza alimentare è sicuramente uno dei più controversi, poiché gli studi si rivelano di difficile decodificazione a causa della notevole diversità biologica che rende ogni individuo un'unità a se stante, sia pure con basi comuni.

In primo luogo, va detto che, pur essendo diventati i cibi piuttosto carenti dei principi vitaminico minerali di cui un tempo disponevano, non è certamente la stessa cosa assorbire tali fattori nutritivi direttamente dai cibi, oppure in forma sintetica. Quest'ultima è decisamente di difficile assimilazione da parte dell'organismo umano perché esso è abituato a farlo in presenza di un complesso di fattori naturali che lavorano in sinergia, cosa che è impossibile riprodurre chimicamente. Dobbiamo infatti calcolare che la maggior parte di tali principi ci risulta ancora sconosciuta.

Proprio a causa di quanto detto, chi è contrario all'uso degli integratori li ritiene inefficaci e valuta sufficiente l'assorbimento dei principi vitaminico minerali derivato da una sana ed equilibrata alimentazione, possibilmente di tipo biologico.

D'altra parte, esiste una via mediana che non sposando le tesi estremiste degli uni e degli altri sostiene un uso selettivo e ad personam che appare decisamente più equilibrato.

In effetti, già il premio Nobel Linus Pauling affermava che le vitamine hanno effetti curativi di notevole valore e che in molti casi possono sostituire i farmaci. Tuttavia, per essere efficaci, andrebbero assunte in megadosi, riferendosi ovviamente a quelle il cui eccesso sia facilmente eliminabile dall'organismo, come per le vitamine idrosolubili, quale la vitamina C o acido levoascorbico.

E' evidente che, per quanto detto in precedenza, proprio la mancanza della possibilità di riprodurre il complesso sinergico vitaminico, ne fa aumentare il

singolo dosaggio al fine di garantire un assorbimento adeguato, forzando per così dire l'organismo all'utilizzo del principio isolato.

Dunque, questo potrebbe essere il punto di svolta tra le due tesi estremiste: aumentando le dosi, potremmo conseguire effetti curativi verificabili e riproducibili. In effetti, molti studi hanno evidenziato come le vitamine somministrate a basse dosi, non avrebbero effetti rilevanti, dando apparentemente ragione ai loro detrattori.

A complicare il tutto, intervengono gli omeopati che sostengono, all'inverso, l'uso delle vitamine a dosaggi infinitesimali.

In tal caso, si avrebbe un effetto solo stimolante, al fine di incentivare la produzione endogena da parte dell'organismo.

Tuttavia, al di là di tutte queste tesi, ritengo che esistano dei dati oggettivi che rendono consigliabile se non indispensabile l'uso di alcuni integratori, quelli da tenere in assoluta considerazione.

Comincerei proprio dalla vitamina C, per il semplice fatto che siamo tra le poche specie biologiche che non sono in grado di produrla autonomamente. Questo ci rende totalmente dipendenti dalla sua assunzione attraverso il cibo (soprattutto frutta e verdura fresche).

Tuttavia, l'uso di prodotti chimici nelle coltivazioni, la cottura e la conservazione per lunghi periodi, magari in celle frigorifere, fa decadere in maniera drammatica i quantitativi di tale vitamina.

Va però detto che la sua integrazione come acido ascorbico nelle dosi comunemente usate (75/100 mg) non sembra apportare significative modificazioni a livello biologico. Come già aveva affermato Linus Pauling sono le megadosi di vitamina C a rivelare un effetto protettivo e curativo come potente antiossidante e rivitalizzante del sistema immunitario. Si parla perciò di vari grammi al giorno (ma sarebbe meglio non superare i due grammi se non dietro supervisione di un medico), diminuendo altresì la dose in presenza di feci molli. Altri possibili effetti indesiderati sono l'au-

mento dell'escrezione degli ossalati con le urine (con possibile formazione di calcoli), possibile variazione sia pure fisiologica dei parametri urinari, un aumento dei disturbi gastrici se già presenti ed un aumento a volte indesiderato dell'assorbimento del ferro (in chi cioè ha un eccesso di tale minerale a livello ematico). Tuttavia, l'unione di tale vitamina con i bicarbonati ed in particolare con il bicarbonato di potassio eviterebbe in parte questi effetti e non solo. In effetti, il dottor. Pantellini evidenziò come la vitamina C sotto forma di ascorbato di potassio sia in grado di prevenire e migliorare il decorso dell'arteriosclerosi e dei tumori in generale. Come questo sia possibile meriterebbe però un articolo a parte. Il secondo integratore per efficacia è il magnesio cloruro.

Molti studi indicano come la maggior parte delle persone sia carente di tale minerale e questo porterebbe ad un aumento delle sintomatologie dovute al deposito del calcio in eccesso, in quanto i due minerali si comportano come antagonisti. Le patologie correlate a tale meccanismo sono le artrosi, i calcoli biliari e renali e le placche arteriosclerotiche con la conseguente ipertensione. Inoltre, la carenza di magnesio è responsabile dello stress in generale per la sua azione calmante sul sistema nervoso.

Ritornando alle vitamine, ne va considerata una in particolare, la vitamina D, perché il suo dosaggio ematico risulta essere insufficiente nella popolazione in generale. Infatti, se esso risulta inferiore a 30ng/ml siamo sicuramente in carenza, anche se alcuni ritengono il giusto livello sui 50ng/ml.

Tale vitamina è essenziale per la giusta mineralizzazione delle ossa e dei denti (in sua carenza avremo osteoporosi, carie dentale etc), ma ha anche un'azione ormonale generale, nutrendo la tiroide e numerosi altri organi. E' stata riportata una sua importante correlazione col sistema nervoso e la depressione.

Un'altra vitamina di cui pochissimo si parla è la vitamina K2, da non confondersi con la gemella K1.

La K2 ha sì un minimo effetto coagulante sul sangue, ma molto meno della K1 e rispetto a quest'ultima presenta un'azione sui depositi di calcio di grandissima utilità. In effetti preleva il calcio da dove non dovrebbe depositarsi (vedi calcolosi, artrosi e arteriosclerosi) e lo fissa invece dove dovrebbe fisiologicamente andare, cioè nelle ossa e nei denti.

Detta vitamina ha però il difetto di essere difficilmente reperibile negli alimenti, tranne che in un cibo giapponese fermentato di discutibile sapore chiamato natto. Infatti, è da esso che viene estratto generalmente il principio vitaminico che viene inserito in capsule da 100 mg per uso giornaliero. Va segnalata solamente una prudente assunzione in chi deve fare uso di anti-coagulanti.

Passiamo a un altro integratore veramente utile che però non fa parte delle vitamine: si tratta degli acidi grassi omega3.

Anche sugli integratori a base di omega3 si è scatenata una guerra tra i sostenitori ed i denigratori. Tuttavia, appare evidente come la membrana delle nostre cellule necessiti di tali grassi per poter funzionare adeguatamente e come la popolazione in generale ne sia carente a tal punto da avere un rapporto omega6/omega 3 di 13:1 e più, di fronte alla corretta proporzione di 4:1.

Tutte le malattie croniche sarebbero implicate in tale carenza, con particolare riguardo a quelle circolatorie e tumorali.

Gli Omega3 sono contenuti nel pesce di acqua fredda, ma anche nei semi ed in particolare in quelli di chia e di canapa (se ne possono assumere uno/due cucchiaini al dì mischiati al cibo).

Spenderei ancora qualche riga per il selenio che è un minerale necessario per eliminare i metalli pesanti, oggi accusati a ragione di essere la fonte di moltissimi malanni, disseminati nell'ambiente a causa dell'inquinamento.

La buona notizia è che questo minerale può essere assunto tramite le noci del Brasile (in quantità di otto al dì) che ne contengono un alto quantitativo.



DIETA E STILE DI VITA

Quanto incidono abitudini e alimentazione sull'aspettativa di vita?

L'Elisir di lunga vita risiede in un'alimentazione corretta e in sane abitudini. Grazie a un miglior stile di vita e ai nuovi farmaci la nostra longevità cresce di quasi tre mesi ogni anno.

I dubbi sui benefici e sui vantaggi ottenibili da una corretta alimentazione sono sempre molti, così abbiamo chiesto l'aiuto di un esperto nutrizionista, il dottor **Antonio De Palma, Esperto in Medicina Naturale e Omeopatia.**

1) Quali sono i benefici derivanti da una sana alimentazione?

Una sana alimentazione è alla base della medicina preventiva insieme all'igiene personale, ambientale ed all'equilibrio psichico. I benefici riguardano tutto l'arco delle malattie, dalle acute alle croniche e persino le malattie mentali, in quanto si sono visti sorprendenti benefici al riguardo.

2) Quante calorie vanno assunte al giorno, in relazione a peso/altezza?

Le calorie da assumere giornalmente non riguardano tanto la proporzione tra peso e altezza, bensì la situazione metabolica dell'individuo. Ad esempio, un individuo grasso potrebbe aver bisogno, in certi periodi di una sua dieta dimagrante, di incrementare le calorie oltre la media per accelerare il suo metabolismo (fermo restando che tali calorie debbono derivare non da cibi spazzatura).

3) Quanti pasti sono necessari al giorno?

I pasti da fare al giorno dipendono sempre dal metabolismo individuale. Se esso va stimolato si dovrebbero consumare tre pasti più due merende; se invece va rallentato, allora sono sufficienti i tre pasti. Alcuni individui necessitano di una ancora minore introduzione di cibo per stare in forma.

4) La dieta per gruppi sanguigni ha implicazioni positive?

La dieta per gruppi sanguigni è sicuramente valida nella sua base teorica, anche se all'atto pratico sono talmente tante le variabili presenti in un individuo che diventa spesso impossibile vederne i benefici.

5) Quali fattori entrano in gioco in un'alimentazione non corretta?

I fattori di un'alimentazione non corretta sono: eccesso calorico in relazione al consumo ed al metabolismo del soggetto; orari incongrui in cui assumere il cibo; tensione nervosa e atteggiamento non rilassato nell'assumere il cibo, da cui masticazione insufficiente; cibo alterato o non biologico; troppo cibo cotto in relazione al cibo crudo; troppi cibi acidi in relazione a quelli alcalini.





6) Quali danni alla salute possono derivare da un'alimentazione non corretta?

Non esistono malattie che non possano essere influenzate beneficamente da una corretta alimentazione e per converso, la maggior parte delle malattie origina, almeno come concausa, da una scorretta alimentazione.

7) Quali fattori entrano in gioco in un'alimentazione non corretta?

Non esistono modelli generici da prendere a modello alimentare, in quanto ogni essere umano è a se. In ogni caso, un'alimentazione ricca di cibi crudi ed alcalini è in linea generale la più sana.

8) Quali iniziative sono in atto in Italia per promuovere un'alimentazione sana?

In Italia ci sono molte iniziative a partire dallo stesso Ministero della Salute che propugnano un'alimentazione più corretta. Così fanno anche le Associazioni per la prevenzione dei tumori come l'AIRC e molte ditte farmaceutiche con interessi nel campo dei supplementi alimentari.

Oltre all'alimentazione anche le abitudini e lo stile di vita hanno un ruolo fondamentale nell'influenzare le aspettative di vita. Le abitudini scorrette che influenzano in un modo più marcato la nostra vita sono: il fumo e l'alcool. Tra le abitudini corrette, invece, si vogliono sottolineare i benefici derivanti dall'attività fisica.

IL FUMO è stato identificato come una delle prime cause di morte precoce. Una ricerca di un gruppo di ricercatori britannici, presentata dall'European Society of Cardiology, ha affermato che se i fumatori superano i settant'anni hanno quattro anni di aspettativa di vita in meno rispetto ai coetanei che non fumano.

In Italia ogni anno si registrano circa 83 mila morti legate al fumo. Le sigarette sono fra i maggiori fattori di rischio nello sviluppo di patologie neoplastiche, cardiovascolari e respiratorie e sono considerate responsabili di circa il 30% delle morti per tumore.

L'abuso di alcolici: Gli effetti negativi causati dall'assunzione di alcol hanno un'incidenza molto elevata e superano persino quelli causati dal fumo. Chi abusa di alcol vive 20 anni in meno. L'alcol infatti causa più morti precoci del fumo. Le donne dipendenti dagli alcolici muoiono in media a 60 anni e gli uomini a 58. Questi dati derivano da uno studio tedesco, coordinato dalla Facoltà di Medicina dell'Università di Greifswald (Germania).

Attività fisica: Tra le abitudini corrette, si vogliono sottolineare gli enormi benefici dell'attività fisica.

Un celebre studio dell'università di Harvard (poi ripreso in tutto il mondo e ormai universalmente accettato) su 17.000 allievi seguiti dal 1916 al 1950, ha mostrato come la curva di rischio cardiovascolare diminuisca all'aumentare dell'esercizio fisico praticato fino ad avere un minimo con 6 - 8 ore settimanali. L'attività fisica aiuta a combattere l'obesità, aumenta il colesterolo HDL, il cosiddetto colesterolo buono. La diminuzione dei grassi circolanti nel sangue (trigliceridi) riconduce a un rischio minore di coronaropatia.

Lo sport non cura il cancro, ma per certo agisce indirettamente su alcune delle sue principali: limita il sovrappeso, innalza le difese immunitarie, abbassa i livelli di insulina nel sangue, attiva il colon, riduce il livello degli ormoni che sono fattori di rischio tumorale (come estrogeni e testosterone).

IL NATALE È ALLE PORTE:

ON-LINE TUTTI I PACCHETTI DELLE TERME DELL'EMILIA ROMAGNA, PER UN MOMENTO ALL'INSEGNA DEL BENESSERE, DELLA SALUTE E DELLA CURA DI SÉ!

Con l'arrivo dell'inverno e delle festività natalizie, quale migliore regalo da concedere a se stessi e ai propri cari di momenti che coniugano relax, salute e percorsi sensoriali rigeneranti? Un'aura magica e soffusa quella che abbraccia il periodo dall'Immacolata al Capodanno fino all'Epifania, e che le Terme dell'Emilia Romagna sapranno rendere ancora più speciale grazie ai pacchetti pensati per i propri ospiti. Con atmosfere suggestive ed intense, le Terme dell'Emilia Romagna propongono una serie di proposte per le festività di fine anno per abbandonare lo stress della vita quotidiana e ritrovare nuova energia: sul sito www.termemiliaromagna.it basta cliccare nella sezione **"Speciale Benessere 2015-2016 - Dicembre Natale Capodanno alle**

Terme dell'Emilia Romagna", per scoprire tutti i pacchetti delle Terme. Pensati per soddisfare ogni desiderio, le proposte si accomunano dall'unicità delle acque termali sulfuree e salsobromoiodiche: acque millenarie che curano e proteggono la salute, un rimedio naturale che unito all'esperienza e alla competenza della medicina termale, si prende cura del corpo e della mente.

"Massaggi oro bianco al sale con olio di Argan ed essenze" per una splendida sensazione di leggerezza e benessere, "Soin Cocon di coppia", benefici massaggi in grado di rilassare i tratti del viso e rivitalizzare il tessuto connettivo, e per coloro che amano sperimentare culture diverse **"seduta shiatsu"**, l'antica tecnica di massaggio giapponese per

distendere il corpo riequilibrandolo energeticamente, eseguito su tatami e futon originali giapponesi; **"hot stone massage"**, con oli essenziali e pietre basaltiche calde, per un'esperienza unica di forte impatto sensoriale.

Le **formule giornata o week end** garantiscono esclusive esperienze per rinnovare le energie vitali, immersi negli splendidi scenari naturali dell'Emilia Romagna, secondo la tradizionale ospitalità e le ricchezze eno-gastronomiche che contraddistinguono la regione. Cene romantiche e soggiorni per tutta la famiglia in camere dotate di tutti i comfort, per rendere perfetta l'atmosfera che le Terme dell'Emilia Romagna sanno regalare.

Informazione pubblicitaria



Printaboutme.it

Torino





IPPOCRATE E ADAM SMITH

Un patto per la salute

Le possibilità di diagnosi di malattia migliorano ogni giorno. Ma la diagnosi finale la fa e la deve fare il medico. Generalista o specialista, il medico è l'esperto per eccellenza ed è certificato dal nostro sistema come l'unico autorizzato a fare diagnosi e cura. Esami del sangue, diagnostica per immagini e test funzionali concorrono purtroppo a far lievitare il costo della spesa sanitaria sino a livelli potenzialmente insostenibili. Nel decreto del ministro Lorenzin inteso a limitare le prescrizioni dei medici, il Governo entra a buon diritto nelle proposte di gestione anche economica della salute come bene collettivo, ma trascura tuttavia alcuni aspetti importanti.

Se da un lato i medici prescrivono troppi esami, è pur vero che questa ridondanza diagnostica ha permesso in vari casi di evidenziare condizioni morbose inaspettate.

Un esame dovrebbe essere un test confirmatorio di un sospetto clinico, mentre spesso esso viene richiesto per evitare future rivalse di tipo legale risarcitorio, su pressione del paziente o addirittura dei famigliari. D'altro canto, importanti campagne di prevenzione come quella del cancro al seno o al colon, hanno consentito di ottenere risultati prodigiosi grazie ad uno screening a tappeto.

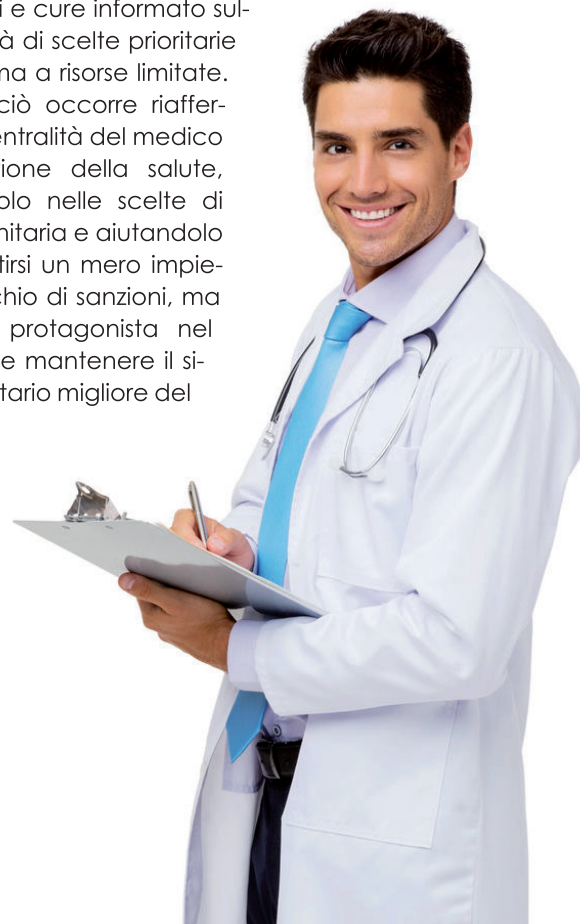
Come riconciliare una necessaria riduzione di prescrizioni inappropriate con istanze avanzate e costose di salute pubblica?

Come ottenere un giusto bilancio fra prevenzione, cura e economia sanitaria?

L'Italia ha una sanità fra le migliori del mondo in termini di gestione della salute ma anche di valori umani e sociali. Come può il paese affrontare il nuovo decreto mantenendo la sua peculiarità?

Vi sono ampie evidenze che i grandi studi clinici si possono applicare ad ampie popolazioni ma non al singolo paziente. Alcuni farmaci agiscono solo in presenza di un particolare genotipo, e quindi terapia e diagnostica vanno di pari passo e devono essere personalizzate. Nel meritorio tentativo di riallocare al meglio le risorse disponibili, questi aspetti non devono sfuggire agli amministratori. I malati non sono tutti uguali ed ognuno di loro richiede una attenzione particolare che va oltre la statistica dei grandi numeri.

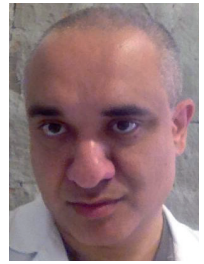
La soluzione è un serio patto per la salute con rinnovata fiducia fra cittadino e medico di cui il politico si deve fare garante. Un progetto in cui l'etica professionale medica non sia sacrificata sull'altare dell'economia. Un accordo in cui il cittadino si renda eticamente responsabile della domanda (solo in caso di effettivo bisogno) e in cui il medico presenti l'offerta di diagnosi e cure informato sulla necessità di scelte prioritarie in un sistema a risorse limitate. Per tutto ciò occorre riaffermare la centralità del medico nella gestione della salute, cooptandolo nelle scelte di politica sanitaria e aiutandolo a non sentirsi un mero impiegato a rischio di sanzioni, ma un attivo protagonista nel migliorare e mantenere il sistema sanitario migliore del mondo.



A woman with long dark hair, wearing a purple V-neck t-shirt and blue jeans, is sitting on a man's shoulders. She is holding a purple paintbrush and has just finished painting a purple smudge on the man's cheek. The man is wearing a grey t-shirt and is looking up at her with a slight smile. The background is a solid light pink color. The text 'Libera di scegliere' is written in white, sans-serif font in the upper right quadrant.

Libera di scegliere

La pillola anticoncezionale compie 50 anni. Nel corso degli anni, è stata migliorata offrendo benefici aggiuntivi in termini di benessere, risolvendo alcuni disturbi femminili molto diffusi. Le pillole con componenti naturali rispondono alle esigenze delle donne: offrendo non solo un'elevata efficacia unita a una buona tollerabilità, ma anche determinando un flusso più breve e più leggero, rispettando i parametri lipidici, della coagulazione e del metabolismo glucidico.



Cos'è IL VARICOCELE?

Durante la mia attività lavorativa mi sono imbattuto più volte in ragazzi di giovane età che mi riferivano un fastidio ai testicoli, inizialmente durante l'attività sportiva ma col passare del tempo anche durante la vita quotidiana.

Un paziente mi presentava così il problema:

Da qualche mese ho un fastidio ricorrente al testicolo sinistro, è come se mi pesasse.

Ho notato anche che il testicolo sinistro è più piccolo del destro e questo devo dire mi ha un pò preoccupato. Inizialmente non ci avevo fatto caso, ma il fastidio è continuo e si presenta specialmente durante e dopo il rapporto sessuale.

Dopo un' accurata visita andrologica ho riscontrato la presenza di un varicocele di III grado a sinistra, causa del suo fastidio ai testicoli.

Il varicocele è una patologia molto comune nei ragazzi, e consiste nella comparsa di varici del plesso venoso pampiniforme che drena il sangue refluo dai testicoli con correlata stasi del flusso venoso testicolare. In molti casi si correla alla presenza di varicosità evidenti a livello testicolare già alla visita. Questo fa sì che il testicolo produca nel tempo una serie di cambiamenti morfo strutturali che vanno dalla diminuzione del volume testicolare passando per l'infertilità fino ad avere e proprie alterazioni ormonali.

Parecchi studi non correlano questa patologia con la Disfunzione erettiva, ma i cambiamenti anatomici del varicocele sono in grado nel tempo di peggiorare il quadro ormonale maschile, con diminuzione del livello di testosterone causa di infertilità ed alterazioni della funzione sessuale maschile.

La cattiva funzionalità delle vene di scarico del varicocele porta nel tempo all'aumento della temperatura testicolare con produzione di cataboliti tossici che sono causa e concausa del peggioramento dei normali parametri seminali. Il paziente affetto da varicocele può avere una o più caratteristiche seminali alterate come il numero, la motilità e la morfologia degli spermatozoi. Numero degli spermatozoi sotto i 20 milioni, motilità alla prima ora sotto il 40% e spermatozoi morfologicamente normali sotto il 30%, portano nel tempo ad infertilità.

Il mio consiglio, oltre ad un' accurata visita andrologica, è l'effettuazione dello screening ormonale, lo studio della spermiogenesi e l'esecuzione di un' Ecografia testicolare per la volumetria, la morfologia e un Doppler del plesso pampiniforme per la diagnosi di varicocele.

Secondo le linee guida, si può indirizzare il paziente all'operazione di varicocele solo dopo un liquido seminale alterato nei suoi parametri e la positività al doppler vascolare. In molti casi in cui non c'è una chiara indicazione chirurgica, o come coadiuvante post-chirurgico, si utilizzano antiossidanti specifici a base di vitamine, Zinco, Selenio, Astaxantina, Maca Andina, che nella letteratura scientifica hanno evidenziato una chiara protezione contro i ROS. Nel varicocele un'iperproduzione di Ros (normalmente benefico) crea un aumento dello stress ossidativo e determina alterazioni di morfologia, motilità ed alterazioni di processi di fusione dell' ovocità, creando nel tempo un riequilibrio dei parametri seminali.





ibamboli[®]

il gioiello degli affetti

in tutte le gioiellerie nostre concessionarie

Totally
Made in Italy

Green Hill Due
Milano

www.ibamboli.it
f t p i You Tube



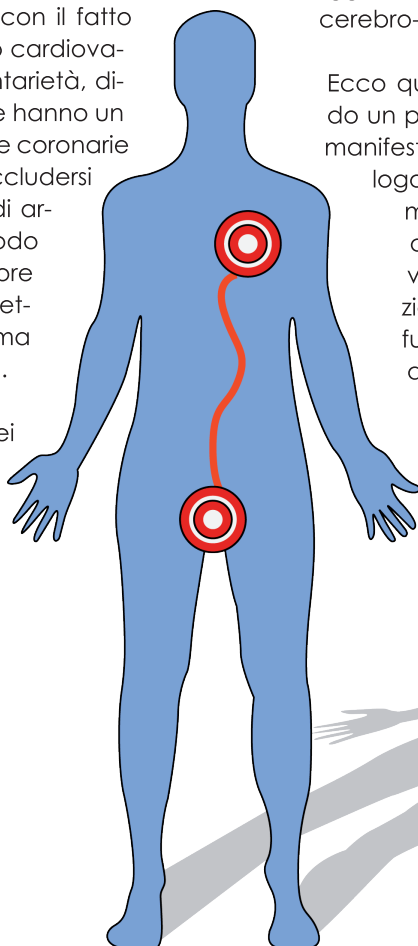
DISFUNZIONE ERETTIVA come campanello d'ALLARME per IL CUORE

Uno studio retrospettivo effettuato negli USA nel 2008 su oltre 1000 pazienti che erano giunti al Pronto Soccorso con un quadro di infarto del miocardio, ha evidenziato che il 49% di essi era affetto da almeno 3 anni da Disfunzione Erettiva di vario grado. Ricordiamo che tale patologia sta ad indicare la incapacità permanente ad ottenere e mantenere un'erezione valida per effettuare un rapporto sessuale soddisfacente. Questo dato ha indotto i ricercatori ad approfondire gli studi sull'argomento, e l'associazione tra le due patologie, Disfunzione Erettiva ed Infarto del miocardio, può essere spiegata con il fatto che in pazienti con importante rischio cardiovascolare (obesità, ipertensione, sedentarietà, dismetabolismi), le arterie peniene, che hanno un diametro inferiore a quello delle arterie coronarie che irrorano il cuore, tendono ad occludersi prima di queste ultime per processi di arterio-arteriolosclerosi. In questo modo la manifestazione clinica della minore irrorazione del pene, la Disfunzione Erettiva, si manifesta temporalmente prima di quella riguardante il cuore, l'infarto.

I risultati di questo studio vanno letti nei due sensi: se il problema erettivo può precedere la patologia coronarica, quest'ultima, con le problematiche cardio-vascolari che la accompagnano, può rappresentare un aspetto prodromico alla Disfunzione Erettiva stessa.

Infatti sappiamo che un problema cardio-vascolare generico si accompagna, nel soggetto che ne è affetto, ad un rischio raddoppiato di Disfunzione Erettiva, rispetto al soggetto sano. Il 20% degli ipertesi ha problemi di erezione, dovuti sia all'ipertensione come malattia, che ai farmaci che per quella patologia devono essere necessariamente assunti. Infine in oltre il 45% dei pazienti che sono andati incontro ad infarto del miocardio, è presente un disturbo erettivo medio-grave. Tale percentuale sale ad oltre l'80% nei soggetti che hanno subito un ictus od in incidente cerebro-vascolare importante.

Ecco quindi che, con queste premesse, quando un paziente ad alto rischio cardiovascolare, manifesta una Disfunzione Erettiva, L'Uro-andrologo, non si deve limitare al semplice trattamento della problematica sessuale, ma deve porre in essere strategie "aggressive" riguardanti la qualità di vita del paziente (dieta, attività fisica, eliminazione fumo ed alcool), finalizzate da una parte a contribuire a migliorare il disturbo erettivo e dall'altra a prevenire l'ischemia miocardica.





GHIBLI



*L'Arte,
La Passione per il bello*

La pittura a mano con tecniche fiorentine

ghiblisrl.com

Mipel Pad. 8 Stand F18-20
Micam Pad. 1 Stand R19

100% Made in Italy

Showroom - Milano

Via Palagina, 45/P 50054 Fucecchio (FI)

E' INVERNO: torna la voglia di intimità e dolcezza

Una sciarpa di cachemire, un gatto sulle ginocchia, un abbraccio morbido e caldo che ci faccia sentire serene e protette. Anche se mille impegni non ci permettono di indugiare a lungo tra le pareti di casa, la stagione fredda è comunque un'occasione per prendersi cura di sé con gesti quotidiani piacevolmente rassicuranti. Nell'intimo la stagione fredda fa rinascere il desiderio di tenerezze, di una carezza in più.

Nell'intimo Chilly risponde con la linea **Chilly Delicato Formula Lenitiva** in versione **Detergente** e **Salviettine**, due prodotti dedicati a chi predilige delicatezza e sensibilità, due alleati soft, caratterizzati dal colore rosa tenue delle confezioni, eppure estremamente efficaci nel garantire benessere 24 ore su 24.

Nata dall'esperienza Chilly e da una profonda conoscenza delle esigenze delle donne maturata in 80 anni di ricerca, approvata dall'Associazione Ginecologi A. Gi. Co., la linea **Chilly Delicato Formula Lenitiva** è studiata per pelli e mucose sensibili ed è capace di donare una piacevole sensazione di sollievo anche in caso di arrossamenti o irritazioni.

Arricchito con estratti di Aloe e Hamamelis, preziosi ingredienti dalle proprietà calmanti, il **Detergente Intimo Delicato Formula Lenitiva** aiuta ad alleviare gli inconvenienti di piccoli stress che possono essere causati da abiti attillati, assorbenti esterni, rapporti sessuali.

A pH5, senza sapone e ipoallergenico*, rispetta il naturale equilibrio fisiologico delle mucose. Test clinici dimostrano ottima tollerabilità ed efficacia lenitiva**.

Stessa protezione ma in formato pret-a-porter con le **Salviettine Intime Chilly Pocket Delicato Formula Lenitiva**: realizzate in soffice tessuto biodegradabile al 100%, gettabili nel water, permettono di poter contare sui benefici degli estratti naturali e di un intimo benessere in ogni momento della giornata.

Basta estrarre dalla confezione compatta e discreta una salviettina per sentirsi a posto ovunque, un piccolo gesto segreto per affrontare un inverno dal confort garantito.

* Formulato per ridurre al minimo il rischio di allergie

**Test di tollerabilità in uso sotto controllo ginecologico



Due idee CHILLY per sentirsi intimamente OK

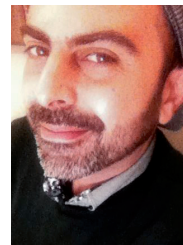


Soft e Sensitive per sentirsi intimamente sicure: Tutte le **Salviettine Intime Chilly Pocket Delicato Formula Lenitiva** sono sviluppate in tessuto biodegradabile e quindi gettabili nel WC (attenzione: non gettare più di 2 salviettine contemporaneamente nel WC). Sono “Soft e Sensitive” Soft per la loro morbidezza e l’irresistibile materiale “Soft touch” della confezione. Sensitive per la speciale formula extra dolce che rispetta il pH fisiologico della pelle e garantisce alta tollerabilità per le parti intime. Senza parabeni, senza alcool e senza coloranti, la formulazione delle Salviettine Intime Chilly Pocket rispetta il pH fisiologico

della pelle e dona freschezza a lungo contrastando i cattivi odori, per farti sentire sicura in qualsiasi occasione. Dotate del comodo pack apri e chiudi che mantiene le salviettine fresche ed imbevute per conservare la loro qualità dalla prima all’ultima salviettina.

“Aloe e Hamamelis” per sentirsi intimamente protette:

Il **Detergente Intimo Delicato Formula Lenitiva** è particolarmente indicato per tutte le donne con pelli e mucose sensibili in quanto deterge con la massima delicatezza le parti intime e dona una piacevole sensazione di sollievo grazie anche alla formula arricchita con Aloe ed Hamamelis.



NEL PROFONDO DELLE NOSTRE STORIE AFFETTIVE

Lo sviluppo delle relazioni umane parte dall'infanzia

La declinazione costruttivista dell'approccio cognitivo alla psicoterapia, in ambito di relazioni umane, ha come base lo studio di tutte quelle manifestazioni meglio note come **comportamenti di attaccamento**. Da questo punto di vista, tutte quelle relazioni affettive che si sono instaurate nell'infanzia con le figure di riferimento sono fondamentali nella strutturazione della personalità dell'individuo e nel lavoro, in ambito di psicoterapia, di quelli che sono meglio definiti come **stili affettivi**.

Uno studioso di nome **Bowlby**, a fine degli anni 60, ha studiato e teorizzato i **principali stili di attaccamento**, mettendo in evidenza come il rapporto soprattutto con la madre funga da **elemento organizzatore nello sviluppo dell'affettività** e di conseguenza nel rapporto con gli altri. Pertanto relazioni amicali, le relazioni con i partners, il livello di fiducia che si ripone nella relazione con un'altra persona, e l'atteggiamento verso il futuro, sono orientati da matrici molto profonde che hanno a che fare con le prime relazioni, in particolar modo quella con il care - giver (soprattutto la madre, o figure di riferimento primarie).

Le opere di Bowlby, che gli psicologi conoscono bene, mettono in evidenza il comportamento di attaccamento, che ha una matrice biologica molto forte, e la regolazione emotiva ed affettiva tra il care - giver e il bambino. In generale l'attaccamento si riferisce proprio allo speciale legame affettivo che il bambino porta avanti con la persona che lo accudisce e dimostra che lo sviluppo armonioso della personalità del bambino dipende dalla tipologia di attaccamento alla figura materna.

In generale la teoria dell'attaccamento mette in evidenza come situazioni in cui è stata presente una figura di accudimento sensibile ai bisogni del bambino portino allo sviluppo di un **attaccamento sicuro**. Tutto questo avrà delle ripercussioni sul bambino, il quale svilupperà un senso di fiducia verso se stesso, gli altri e il mondo e avrà strumenti per fronteggiare adeguatamente le situazioni che incontrerà. Contrariamente una figura di accudimento scarsamente presen-

te (per svariati motivi, ma pensiamo per esempio a quelle situazioni di depressione post - partum, ma non solo) sarà poco in grado o anche del tutto incapace di rispondere con sensibilità ai bisogni del bambino. Questa esperienza consentirà lo sviluppo di una forte insicurezza verso se stessi e verso gli altri, configurando uno stile di **attaccamento insicuro**.

Gli stili di attaccamento sono stabili nel tempo e si ripresentano costantemente nella vita del soggetto nelle situazioni relazionali ed in particolare nella costruzione, mantenimento e rottura dei legami affettivi. Nell'ambito dello studio delle dinamiche di coppia, **la teoria del attaccamento, rappresenta uno degli strumenti di comprensione ed analisi delle situazioni comportamentali. In generale è possibile dire che i modi che vengono utilizzati per legarsi affettivamente ad un'altra persona (sia amicizia, sia relazioni sentimentali ecc...) riflettono in maniera inequivocabile le esperienze primarie di attaccamento che sono state vissute.** Tutto ciò ha a che fare con il senso di identità della persona che esperisce.

In questo senso la teoria dell'attaccamento mette in evidenza la costruzione di una matrice mentale che ha la funzione di agevolare la formazione di organizzazioni di senso personali di se stesso e dell'altro e del perché una cosa succede, ciò che uno pensa di sé e ciò che pensa dell'altro (ciò che si aspetta l'altro faccia rispetto a se stesso). Questi modelli sono perlopiù inconsapevoli, tendono ad essere stabili nel tempo, così come diversi studi suggeriscono, e influenzano fortemente le relazioni affettive successive. In generale si tenderà a ripetere la primaria relazione che l'individuo ha sperimentato, e in questo senso la psicoterapia si inserisce nell'analisi del proprio stile affettivo.

L'obiettivo non è mai quello di modificare, ma ampliare l'articolazione di senso che la persona può avere ed inserirlo nella sua trama narrativa (la sua storia affettiva e di sviluppo).

In questo senso, una persona che ha una **rappresentazione di sé sicura**, sostenuta da esperienze di cure

amorevoli, e di conseguenza un modello mentale degli altri come individui di cui fidarsi, è tendenzialmente una persona che ha strumenti per riconoscere, all'interno della creazione di un legame affettivo, segnali di affidabilità e di interesse, e disinvestire su quelli di superficialità. In questo senso **la capacità di scelta** è una componente molto importante e tendenzialmente sviluppata in questa tipologia di persone. E' infatti interessante osservare "come" una persona ne sceglie un'altra.

Contrariamente, le persone che non hanno interiorizzato esperienze d'amore positive, tendenzialmente **non si sentono degne di essere amate**, o possono anche considerarsi autosufficienti. In quest'ottica, la matrice dell'attaccamento si muove alla ricerca inconsapevole di partner che soddisfino questa rappresentazione mentale di sé. Per fare un esempio, è molto probabile che una donna, in passato bambina maltrattata da genitori violenti, libera da un'analisi psicoterapica approfondita, bruci la sua esistenza alla ricerca di partner a qualche livello violenti o abusanti nei suoi confronti, nonostante possa sognare di unirsi ad un parte amorevole, comprensivo e dolce.

La teoria dell'attaccamento spiega come **la relazione primaria madre - bambino rappresenti un prototipo delle future relazioni amorose**. Questo significa che questa relazione primaria di accudimento funge da modello e determina la formazione di uno schema di attaccamento che poi il bambino, diventato adulto, porterà nell'interazione con l'altro, nella **costruzione di legami affettivi e nella strutturazione di un sistema di organizzazione di senso personale (ovvero, come la persona si racconta ciò che succede)**. Questo modello raccoglie tutti gli stili di pensiero, le emozioni e i comportamenti che nella realtà costruita dal soggetto rappresentano le modalità più adatte per poter costruire un legame, non solo di coppia.

In questo senso le persone possono presentare varie configurazioni di stili di attaccamento, che possiamo descrivere in quattro categorie.

ATTACAMENTO SICURO

La caratteristica principale di questa tipologia di attaccamento è il **sentimento di fiducia e sicurezza nei confronti della figura di attaccamento**, nel caso del bambino il genitore. In questo senso il sentimento di fiducia si sviluppa perché il bambino è consapevole che **la madre soddisferà i suoi bisogni** legati alla nutrizione e alla protezione, svilupperà un contatto fisico e sarà in grado di alleviare le tensioni che provengono dal corpo. Il bambino con un attaccamento sicuro sa che se la madre scompare dal suo campo visivo tornerà per accudirlo e non sarà destinato all'abbandono. Questa modalità di attaccamento consente al bambino di stare tranquillo, e il sentimento di fiducia e sicurezza gli consente l'esplorazione, libero da paure e condizionamenti. La figura materna che è in grado di sviluppare una relazione di attaccamento sicuro con il proprio bambino è una figura che gli psicologi spesso chiamano **madre sufficientemente buona**, un termine coniato da uno studioso di nome Donald **Winnicott**. Queste madri hanno sviluppato una buona consapevolezza di sé e della propria sintonizzazione emotiva nel ruolo materno. Accudente ed amorevole nei confronti del figlio e non intrusiva, lascia che il bambino, nei momenti in cui non manifesta bisogni, possa **costruire una sua identità in maniera autonoma** e senza di lei, evitando intrusioni e soffocamenti. Nelle relazioni sentimentali i soggetti che hanno sperimentato un attaccamento sicuro sono soggetti che principalmente sono **capaci d'amore**. Sanno dare e ricevere amore e sviluppano un senso di fiducia nei confronti del partner, liberi da tormenti legati a pensieri su tradimenti o abbandoni. La persona che ha sviluppato un attaccamento sicuro costruiscono un'immagine di sé e dell'altro positiva, sono **fiduciose nell'esplorazione e nei confronti delle nuove situazioni**, anche sentimentali, e si aprono ad un'intimità e una dipendenza rispetto all'altro. La fiducia e la capacità di donarsi delle persone che hanno interiorizzato questo stile di attaccamento è alla base dell'innamoramento e della capacità di creare **relazioni feconde d'amore e non asciutte**. Tendenzialmente scelgono



persone con un attaccamento sicuro perché è nello scambio reciproco che vivono la relazione come feconda e non frustrante. Accettano i partner nella loro totalità e tendenzialmente hanno relazioni stabili.

ATTACCAMENTO INSIKURO-AMBIVALENTE

È uno stile di attaccamento molto diffuso. Il termine che maggiormente risalta rispetto alla definizione di questo tipo di attaccamento è "ambivalente". Questo si riferisce in linea generale ad una posizione di ambivalenza nei confronti del genitore, **sentimenti di amore e odio**. In questo senso è sempre bene lasciarsi aiutare durante la gravidanza, e anche nel post-partum soprattutto se la donna ha delle vulnerabilità di fondo irrisolte o porta avanti il periodo di gestazione con conflittualità, nodi irrisolti, o in generale un sentimento di non serenità. In generale queste donne instaurano una relazione con il proprio bambino in termini conflittuali, accompagnate da **paura** spesso inconsapevole, ed in generale **dal timore di essere distrutta dai bisogni del bambino**, ed in particolare dalla visione che ella ne ha come **piccolo essere pieno di pretese, a volte vizi, ed in generale esigente**. Queste madri si comportano in maniera ambivalente. A volte soffocano il bambino che non impara a sviluppare un senso di fiducia, ad attendere la situazione in cui, dopo lo stato di tensione seguirà l'allattamento e lo scarico delle tensioni.

Il bambino sviluppa sentimenti di sfiducia, inaffidabilità e diffidenza in quanto la madre è a volte disponi-

bile e a volte è deprimente in maniera inspiegabile. Il bambino si percepirà buono quando la madre sarà buona, e cattivo quando la madre sarà cattiva.

I soggetti con questo tipo di attaccamento, nella vita adulta, sono tendenzialmente **diffidenti**. I partner saranno percepiti in senso ambivalente, a volte amovoli, a volte no e **il fondo della relazione è sempre il sospetto**. In generale si teme che il partner possa interrompere in maniera brusca la relazione o che possa tradire. In generale molte persone che hanno una percezione di sé negativa hanno in realtà sviluppato questo stile di attaccamento. Non ci si sente degni di amore e si dubita continuamente sul proprio valore. Spesso queste persone non si sentono capite, vivono il terrore di essere lasciati/e dai partners, si interrogano continuamente sul fatto di essere amati o no, e non sviluppano fiducia né in sé e nell'altro.

Tendenzialmente non riescono ad esprimere i propri bisogni e diventano spesso dipendenti. Tutto questo perché il centro su cui ruota la relazione è **la paura della perdita e il rifiuto**. In coppia costruiscono temi molto conflittuali soprattutto legati al tema della fusione con l'altro, che desiderano, ma dall'altro lato temono. Spesso questo è il terreno affettivo su cui si innescano **esplosioni di rabbia, scenate di gelosia**, e un atteggiamento di sospetto circa la vicinanza emotiva del partner e la sua affidabilità.

In generale le relazioni sono sempre costruite con il **pensiero di perdita ed insicurezza**, sin dall'inizio. Le relazioni sono caratterizzate da alti e bassi emotivi, sentimenti di gelosia e forte attrazione sessuale.



ATTACAMENTO EVITANTE

Lo sviluppo di un attaccamento evitante vede spesso la presenza di una figura di accudimento (spesso la madre) **poco orientata ai bisogni di contatto con il bambino**. In questo senso si osservano madri che non abbracciano, non coccolano e non rassicurano il bambino nei momenti di tensione.

Tendenzialmente sono **donne distaccate e fredde** e conservano un'unica preoccupazione legata ai bisogni fisici di nutrizione ed igiene del bambino. **Trascurano i bisogni emotivi**. Sono figure di accudimento che spronano in maniera molto precoce il bambino ad assumere atteggiamenti autonomi e tendenzialmente amplificano l'importanza di un'autosufficienza, necessaria per compensare le loro mancanze. Spesso loro stesse sono state deprivate e non hanno conosciuto figure di accudimento amorevoli. **Il bambino inizia a sviluppare uno stato di solitudine e impara a cavarsela da sé**, rinforzato dalla figura di accudimento che vede in tutto ciò il raggiungimento di grandi traguardi (spesso anche confrontandolo con quello di altri bambini). Tutto questo perché il bambino apprende che il genitore non è disponibile e non può aspettarsi il conforto necessario e vitale. Il processo di auto-consolazione avviene a fronte di una spesa in termini psichici che è quella che prevede il **distanziamento dal proprio mondo emotivo**. In questo senso la razionalità diviene auspicabile, le emozioni vengono temute, e si sviluppa uno stile di pensiero per cui **chiedere aiuto fa sentire fragili e vulnerabili e pertanto bisogna cavarsela da soli**. In questo senso si possono vedere persone che chiedono aiuto dopo tanti anni di sofferenza proprio perché chiedere aiuto è visto come una fragilità, a fronte di una sofferenza psichica legata all'esclusione del proprio mondo emotivo. Nella vita adulta le persone con attaccamento evitante preferiscono **relazioni superficiali**, in cui non coinvolgersi eccessivamente. Già nella costruzione delle relazioni i movimenti interni e relazionali sono quelli di **costruire un muro tra sé e l'altro**, nell'ottica di preservare il proprio spazio di autonomia e "libertà". Spesso si vive separatamente, e si considera la convivenza e il matrimonio come una forma di legame eccessiva. In questo senso le spiegazioni razionali hanno una quota molto alta nei discorsi di queste persone. Gli aspetti emotivi rimangono sepolti, proprio perché questi possono essere vissuti da soli, e non condividendoli. Queste persone hanno tendenzialmente **timore dell'intimità** e sono spesso pilotati da alti e bassi emotivi e spesso da sentimenti di gelosia nei confronti del partner. **Nella scelta del partner si orientano verso persone simili**, ovvero che razionalmente soddisfino quei criteri di "cose in comune", che altro non sono che pillole razionali rassicuranti che consentono il mantenimento di un equilibrio rispetto ad una situazione di scompenso con una persona con stili affettivi differenti. E' la creazione di un'associazione a delinquere e il patto della coppia è spesso: "non ci si tocca", e questo consente il mantenimento della relazio-

ne, sino a quando uno dei due non inizia a soffrire o mostra segni orientati ad un'evoluzione e sviluppabili in psicoterapia. Temono le delusioni, pertanto le relazioni troppo ardenti non vengono ricercate, per preservare il sentimento di inattaccabilità. Sono soggetti tendenzialmente con un'immagine positiva di sé ed enfatizzano autonomia e fiducia in se stessi.

ATTACAMENTO DISORGANIZZATO

Questo modello di attaccamento è abbastanza complicato in quanto crea molta sofferenza alla persona che lo ha sviluppato. **Il genitore di queste persone è stato spesso abusante, svalutante, e completamente disconnesso rispetto al proprio ruolo genitoriale**. L'incoerenza è alla base di un attaccamento disorganizzato. Le risposte del bambino sono quelle di angoscia e paura. In questo senso il bambino, poiché non potrebbe vivere da solo, e l'attaccamento ha una base biologica profonda, si lega comunque a loro nonostante gli abusi, la svalutazione e l'incoerenza. Non ha molte scelte. Lo sviluppo di questa psicologica consente al bambino di unirsi e legarsi affettivamente a persone spaventanti, che gli fanno sperimentare paura. Le reazioni di paura e i sentimenti d'amore che ne derivano, non consentono al bambino di interiorizzare una figura tranquillizzante di sé e dell'altro. Il bambino pensa se stesso e l'altro come cattivi. Gli adulti con attaccamento disorganizzato sviluppano delle relazioni che sono altamente tossiche, del tipo carnefice - vittima, sadiche, masochistiche. Il dolore proveniente dalla discontinuità che caratterizza quello stile affettivo è dovuto al fatto che **queste persone hanno molta difficoltà a farsi accettare come partner**, se non da persone che possiedono queste peculiarità. **Il conflitto si snoda sul bisogno di intimità fusionale e la necessità di tenerlo a distanza**, tendenzialmente per evitare le minacce di abbandono e le conseguenti sofferenze emotive. La possibilità di relazione sentimentale viene vissuta con molta angoscia e a seconda del livello di elaborazione del soggetto, diviene insostenibile e viene rotta. Con questo breve articolo, non certamente esaustivo rispetto al multiverso di possibilità relazionali, ho voluto illustrare uno dei modi teorici con cui possono essere osservate le dinamiche relazionali affettive, soprattutto nel mio approccio, quello cognitivo-costruttivista. Avere uno stile di attaccamento insicuro non significa che non si possano vivere storie d'amore importanti, ma sebbene alcuni aspetti rimangano costanti, si può evolvere ed amplificare la consapevolezza delle proprie dinamiche interpersonali ed affettive e riconoscerle, articolandone maggiormente il senso. Questo consente di poter rivisitare e cambiare la propria percezione, e riconoscere che nella costruzione di una storia ci sono memorie del passato che riemergono, imprevedendo a volte una vita di relazione appagante e felice.



Aspetti psico sociologici della medicina moderna

Uno sguardo al rapporto tra individuo e malattia nella società moderna

La società moderna ipertecnologica, iper esigente, iper veloce fatica ad allinearsi alle più semplici esigenze del singolo individuo che per poter stare al passo dei tempi è costretto a forzare i propri equilibri, a modificare i propri stili di vita, a trascurare aspetti e momenti che da sempre sono alla base del più antico concetto di "benessere psico fisico.

Se volessimo conoscere fino in fondo una persona dobbiamo porla in condizione di esprimersi, non mi riferisco solo al comportamento intimo individuale e connesso agli aspetti psicofisici, intendo una libera e totale espressione di sé e dei propri sentimenti. Purtroppo raramente si riescono a mettere le persone nella condizione ottimale di esprimersi e di conoscersi intimamente: si scontano rigidità introdotte da un moralismo perbenista che la società moderna, l'ambiente familiare e quello professionale spesso ci impongono; aspetti genetico familiari spesso difficili da accettare e da gestire; abitudini, paure, ansie. Modi di essere, di percepire, di acquisire informazioni, di interpretare il mondo esterno che ci circonda, che a loro volta innescano dei silenziosi e subdoli meccanismi di vera e propria inconscia intolleranza del proprio stato psico fisico, del proprio stato di benessere, del proprio modo di accettare e convivere con certe situazioni e dipendenze che hanno a che fare con l'innato ed ancestrale equilibrio fra bene e male, fra buona salute e patologia, fra serenità ed infelicità.

Ma qual è il reale limite fra benessere e malessere? Fra felicità ed infelicità? Fra soddisfazione ed insoddisfazione?

Ogni soggetto è diverso da un altro, ogni soggetto vive la propria esistenza secondo una legge della casualità, secondo situazioni statiche e dinamiche che variano, si modificano, si trasformano ogni miliardesimo di secondo della nostra esistenza.

Abbiamo in realtà un solo dato, una sola variabile nel grafico della vita: il fattore tempo, che in una soglia che va da 0 a 100 anni resta nei secoli e nel corso dell'evoluzione dell'umanità l'unica vera realistica e razionale variabile su cui poter fare affidamento.

Il resto non conta, il resto subisce una tale rapida variabilità da non essere materia misurabile né prevedibile. Il resto è lasciato al caso, al fato, al destino di ognuno di noi. Il resto lo dobbiamo vivere così, momento per momento senza avere l'assoluta pretesa che qualcuno possa interpretare in maniera concreta e razionale la nostra situazione. Sarebbe un ciarlatano colui che, non conoscendo nulla di noi, avanzasse teorie e previsioni sul nostro stato di salute o su quella che sarà l'evoluzione del nostro stato nel prossimo futuro.

La medicina può solo interpretare sintomi e segni, catalogando e classificando con nomi e con schemi terapeutici un certo tipo di situazione che altro non è che la fotografia statica di una condizione in assoluto continuo movimento. Ne nasce quindi un'illlogica contraddizione.

Per la logica ed il calcolo delle probabilità e con l'intento di ottenere una più ampia interpretazione di un certo individuo e della sua intima situazione psicofisica, lo studio multidisciplinare dinamico è oggi il solo che ci consente di monitorare in maniera continua una o più condizioni dell'individuo da parte di un gruppo di esperti che mettono sul tavolo delle ipotesi e delle interpretazioni tutto il loro sapere e la loro esperienza, confrontandosi fra di loro ed al tempo stesso osservando in tempo reale l'evoluzioni nel tempo della problematica in oggetto. Non è detto che una cefalea, un'emigrania, un affaticamento visivo, o un dolore alla cervicale siano per forza di cose correlati al malfunzionamento biomeccanico, fisico o chimico di quelle precise aree distrettuali. Non è nemmeno detto che un mal di denti sia per forza correlato ad una patologia del singolo dente, figuriamoci su organo o apparati più complessi come l'apparato digerente o il sistema endocrino o quello immunitario ove la molteplicità delle connessioni vascolari, ormonali, nervative rendono non solo difficile e realizzabile con certezza un profilo diagnostico definitivo ma altresì improbabile un qualsiasi piano di affidabile risoluzione, centrando la sola nostra attenzione alla singola area interessata.

Ci sono vari modi di interpretare un sintomo, di discutere su un certo segno clinico, ci sono varie interpretazioni medico specialistiche e ci sono vari modi di fare medicina. Forse, il pensiero della medicina

orientale di seguire i nostri sintomi senza mai troppo soffocarli al loro esordio al fine di facilitarci il compito interpretativo verso le reali cause o concause del male non è poi così fantasioso come molti lo hanno definito. La visione medica di queste culture è fondamentalmente diversa, è completamente olistica e tiene conto di flussi di energia positiva e negativa che vengono influenzati da una molteplicità di fattori.

Fattori che vanno da situazioni emozionali, da equilibri nutrizionali, dal contatto e la frequentazione di certe persone, dal sapersi auto ascoltare ed auto regolare.

Giusto o sbagliato che sia, molto spesso quando ci si trova di fronte a situazioni di non facile classificazione ed interpretazione in cui la medicina occidentale non trova più risorse e soluzioni attive, prendere in considerazioni non solo farmaci diversi ma filosofie di pensiero diverse potrebbe offrire soluzioni interessanti. Il più delle volte non solo i medici o gli specialisti non riescono a comprendere un certo quadro clinico ma gli stessi pazienti non riescono a com-

prendere se stessi, non conoscono le proprie reattività, hanno perso il controllo del proprio organismo e del proprio equilibrio psico fisico. Spesso non conoscono così a fondo nemmeno i loro diretti partner, che faticano non poco a comprendere la natura dei disagi. Alcuni soggetti hanno un mondo interiore che non esitano a mostrare spontaneamente; altri invece hanno un preciso intimo segreto e sentono il bisogno di circoscriverlo.

Tali soggetti appaiono impacciati, inibiti, preoccupati di non lasciar trasparire nulla di sé. Questo porta nel tempo a costruire una sorta di corazza impenetrabile, una sorta di veste da samurai utile a gestire e distruggere gli avversari e le avversità della vita, utile a dominare e conquistare, utile a sentirsi forti spesso nelle proprie posizioni di comando nell'ambito della società.

Apparentemente forti ma altresì deboli intimamente, sospesi in un equilibrio iper critico dove mente e corpo solo apparentemente risultano perfettamente assemblati. In realtà risultano due entità del tutto scoor-

dinate fra loro, sulle quali basta un soffio di brezza per rendere disarmonico l'apparente stato di equilibrio. Consiglio a questa tipologia di soggetti momenti di riflessione e di meditazione introspettiva, oggi difficili e poco compresi dalla maggior parte della gente che corre, lavora, produce con l'ansia da prestazione di fare sempre di più, di non lasciare nulla di insoluto, di fare tutto alla perfezione e di tenere tutto sotto controllo. Io non sono esperto di pratiche meditative ma ritengo che la forza e l'interpretazione dello sguardo siano l'unica finestra fra anima e mondo esterno, fra ciò che teniamo celato e ciò che vorremmo estrapolare alla luce di tutti.

La società moderna ipertecnologica, iper esigente, iper veloce fatica ad allinearsi alle più semplici esigenze del singolo individuo che per poter stare al passo dei tempi è costretto a forzare i propri equilibri, a modificare i propri stili di vita, a trascurare aspetti e momenti che da sempre sono alla base del più antico concetto di "benessere psico fisico".



Se volessimo conoscere fino in fondo una persona dobbiamo porla in condizione di esprimersi, non mi riferisco solo al comportamento intimo individuale e connesso agli aspetti psicofisici, intendo una libera e totale espressione di sé e dei propri sentimenti. Purtroppo raramente si riescono a mettere le persone nella condizione ottimale di esprimersi e di conoscersi intimamente: si scontano rigidità introdotte da un moralismo perbenista che la società moderna, l'ambiente familiare e quello professionale spesso ci impongono; aspetti genetico familiari spesso difficili da accettare e da gestire; abitudini, paure, ansie. Modi di essere, di percepire, di acquisire informazioni, di interpretare il mondo esterno che ci circonda, che a loro volta innescano dei silenziosi e subdoli meccanismi di vera e propria inconscia intolleranza del proprio stato psico fisico, del proprio stato di benessere, del proprio modo di accettare e convivere con certe situazioni e dipendenze che hanno a che fare con l'innato ed ancestrale equilibrio fra bene e male, fra buona salute e patologia, fra serenità ed infelicità.

Ma qual è il reale limite fra benessere e malessere? Fra felicità ed infelicità? Fra soddisfazione ed insoddisfazione?

Ogni soggetto è diverso da un altro, ogni soggetto vive la propria esistenza secondo una legge della casualità, secondo situazioni statiche e dinamiche che variano, si modificano, si trasformano ogni miliardesimo di secondo della nostra esistenza.

Abbiamo in realtà un solo dato, una sola variabile nel grafico della vita: il fattore tempo, che in una soglia che va da 0 a 100 anni resta nei

secoli e nel corso dell'evoluzione dell'umanità l'unica vera realistica e razionale variabile su cui poter fare affidamento.

Il resto non conta, il resto subisce una tale rapida variabilità da non essere materia misurabile né prevedibile. Il resto è lasciato al caso, al fato, al destino di ognuno di noi. Il resto lo dobbiamo vivere così, momento per momento senza avere l'assoluta pretesa che qualcuno possa interpretare in maniera concreta e razionale la nostra situazione. Sarebbe un ciarlatano colui che, non conoscendo nulla di noi, avanzasse teorie e previsioni sul nostro stato di salute o su quella che sarà l'evoluzione del nostro stato nel prossimo futuro.

La medicina può solo interpretare sintomi e segni, catalogando e classificando con nomi e con schemi terapeutici un certo tipo di situazione che altro non è che la fotografia statica di una condizione in assoluto continuo movimento. Ne nasce quindi un'illogica contraddizione.

Per la logica ed il calcolo delle probabilità e con l'intento di ottenere una più ampia interpretazione di un certo individuo e della sua intima situazione psicofisica, lo studio multidisciplinare dinamico è oggi il solo che ci consente di monitorare in maniera continua una o più condizioni dell'individuo da parte di un gruppo di esperti che mettono sul tavolo delle ipotesi e delle interpretazioni tutto il loro sapere e la loro esperienza, confrontandosi fra di loro ed al tempo stesso osservando in tempo reale l'evoluzione nel tempo della problematica in oggetto.

Non è detto che una cefalea, un'emicrania, un affaticamento visivo, o un dolore alla cervicale siano per forza di cose correlati al

malfunzionamento biomeccanico, fisico o chimico di quelle precise aree distrettuali. Non è nemmeno detto che un mal di denti sia per forza correlato ad una patologia del singolo dente, figuriamoci su organo o apparati più complessi come l'apparato digerente o il sistema endocrino o quello immunitario ove la molteplicità delle connessioni vascolari, ormonali, nervative rendono non solo difficile e realizzabile con certezza un profilo diagnostico definitivo ma altresì improbabile un qualsiasi piano di affidabile risoluzione, centrando la sola nostra attenzione alla singola area interessata.

Ci sono vari modi di interpretare un sintomo, di discutere su un certo segno clinico, ci sono varie interpretazioni medico specialistiche e ci sono vari modi di fare medicina. Forse, il pensiero della medicina orientale di seguire i nostri sintomi senza mai troppo soffocarli al loro esordio al fine di facilitarci il compito interpretativo verso le reali cause o concause del male non è poi così fantasioso come molti lo hanno definito. La visione medica di queste culture è fondamentalmente diversa, è completamente olistica e tiene conto di flussi di energia positiva e negativa che vengono influenzati da una molteplicità di fattori.

Fattori che vanno da situazioni emozionali, da equilibri nutrizionali, dal contatto e la frequentazione di certe persone, dal sapersi auto ascoltare ed auto regolare.

Giusto o sbagliato che sia, molto spesso quando ci si trova di fronte a situazioni di non facile classificazione ed interpretazione in cui la medicina occidentale non trova più risorse e soluzioni attive, prendere in considerazione non solo farmaci di-



versi ma filosofie di pensiero diverse potrebbe offrire soluzioni interessanti. Il più delle volte non solo i medici o gli specialisti non riescono a comprendere un certo quadro clinico ma gli stessi pazienti non riescono a comprendere se stessi, non conoscono le proprie reattività, hanno perso il controllo del proprio organismo e del proprio equilibrio psico fisico. Spesso non conoscono così a fondo nemmeno i loro diretti partner, che faticano non poco a comprendere la natura dei disagi. Alcuni soggetti hanno un mondo interiore che non esitano a mostrare spontaneamente; altri invece hanno un preciso intimo segreto e sentono il bisogno di circoscriverlo.

Tali soggetti appaiono impacciati, inibiti, preoccupati di non lasciar trasparire nulla di sé. Questo porta nel tempo a costruire una sorta di corazza impenetrabile, una sorta di veste da samurai utile a gestire e distruggere gli avversari e le avversità della vita, utile a dominare e conquistare, utile a sentirsi forti spesso nelle proprie posizioni di comando nell'ambito della società.

Apparentemente forti ma altresì deboli intimamente, sospesi in un equilibrio iper critico dove mente e corpo solo apparentemente risultano perfettamente assemblati. In realtà risultano due entità del tutto scoordinate fra loro, sulle quali basta un soffio di brezza per rendere disarmonico l'apparente stato di equilibrio.

Consiglio a questa tipologia di soggetti momenti di riflessione e di meditazione introspettiva, oggi difficili e poco compresi dalla maggior parte della gente che corre, lavora, produce con l'ansia da prestazione di fare sempre di più, di non lasciare nulla di insoluto, di fare tutto alla perfezione e di tenere tutto sotto controllo. Io non sono esperto di pratiche meditative ma ritengo che la forza e l'interpretazione dello sguardo siano l'unica finestra fra anima e mondo esterno, fra ciò che teniamo celato e ciò che vorremmo estrapolare alla luce di tutti. Proviamo ad alzarci al mattino, andare in bagno accendere le luci osservare i nostri occhi, e chiederci cosa vediamo dentro la più profonda oscurità pupillare, cerchiamo in due, tre

minuti di riconoscere noi stessi, di spogliarci dall'armatura di combattenti e di essere nudi di fronte alla realtà. Cerchiamo di chiederci se siamo veramente soddisfatti di noi, di come siamo, di come appariamo, di come vorremmo cambiare, di cosa vorremmo migliorare.

Cerchiamo di essere severi e critici nei confronti del nostro operato e della figura che siamo abituati a trasmettere alla società che ci accoglie, ai nostri famigliari, ai nostri amici.

Non è assolutamente vero che ciò che siamo abituati a vedere debba rispecchiare il nostro vero intimo e segreto modo di essere. Forse il nostro IO è lì, è semplicemente sfocato, è bloccato, è incompreso. Forse è quello che vorremmo ritrovare ma non abbiamo la forza ed il coraggio di riconoscere e di accettare. Subentra il timore di un radicale cambio, la paura di non saper accettare e di non essere accettati. Fin quando tutto va bene il soggetto accetta bene il rapporto con la società, ma tutto diviene molto difficile nei momenti critici, in quelli di bisogno, in quelli in cui mente e fisico sembrano non essere più sotto il nostro controllo, sotto il nostro governo, in cui i fini equilibri si guastano.

Subentra l'ansia, la paura, il timore di una via senza ritorno, subentra il disagio e la perdita di fiducia verso coloro che dovrebbero proteggerci e curarci, verso il mondo della scienza e della medicina, ci si sente un caso a sé, diverso dagli altri. La società oggi non offre molti spazi di riflessione e di revisione del proprio operato, non lascia tempi morti né la possibilità all'individuo di avere la giusta dignità ed il giusto riconoscimento sociale nei confronti di un determinato stato morboso, anzi pretende una guarigione immediata, un "reset ed un ripristino immediato del nostro software, una ripresa rapida ed indolore delle solite e quotidiane attività, quasi innescando un certo senso di colpa del soggetto malato nei confronti del mondo del lavoro e dei propri simili.

Scade in questi casi il senso di fiducia, di complicità, di intimo rapporto fra individuo e società, scade

quell'innato senso di empatia che è alla base dei rapporti umani ed interpersonali e che è il più delle volte alla base della crescita intellettuale e professionale dell'individuo.

Empatia: una sorta di rassicurazione di cui ognuno di noi ha enorme bisogno, in quanto siamo tutti fragili, per questo chi è stato tanto fortunato da aver avuto genitori o nonni che narravano fiabe non ricorda tanto il contenuto delle fiabe stesse quanto l'odore di sigaro che aveva il nonno, o il profumo di minestrone che bolliva mentre la nonna leggeva, ciò che si sedimenta, da ultimo, nella memoria non sono i dati cognitivi, tuttavia quelli emotivi.

Ciò che avviene fra adulti all'interno di un rapporto sentimentale altro non è se non il prodotto finale di ciò che una persona ha o non ha avuto durante la propria infanzia. Da piccoli infatti si impara l'alfabeto della comunicazione, tuttavia esiste un alfabeto molto più importante che tante volte si dimentica d'insegnare ai figli: quello delle emozioni.

Così come sui banchi di scuola si apprende che quel determinato segno rappresenta una "a", allo stesso modo nella scuola della vita si dovrebbe comprendere che una certa espressione del viso che un certo tipo di sguardo, con lacrime e sospiri, rappresenta un pianto o un momento di disperazione.

Tuttavia se nessuno ha mai pianto vicino ai bambini questi non riusciranno mai a riconoscerlo.

Se da grandi proveranno un'emozione vedendo un film d'amore è in quanto da piccoli sono stati in qualche modo emozionati.

Chi ha studiato i problemi dell'infanzia deprivata sa bene che un bambino cresciuto in un orfanotrofio ha un'alta incidenza di manifestare da adulto disagi emotivi. Per fortuna l'amore è un grande maestro e spesso un elemento guaritore, capace di far crescere l'individuo nella comunicazione emotiva.

L'importante è essere curiosi, non chiudersi nell'arroganza di chi afferma di essere indisponibile ad abbattere limiti, a colmare lacune, mancanze, imponendo agli altri di essere accettati senza possibilità di

modifica. Aprirsi alla vita, lasciarsi andare all'altro, imparare a fidarsi, aiuta a sciogliere i blocchi interiori affinché non diventino un'armatura, la famosa armatura del Samurai. La comunicazione emotiva è semplice e complessa al tempo stesso. La comunicazione affettiva non è un procedimento studiato, un insieme di tecniche e di strategie ma un atto spontaneo, inconsapevole: ed è per questo che funziona.

A comunicare emotivamente imparare, anche con l'aiuto della vista e di altri sensi. Ad esempio da una donna capace di cucinare: attraverso questa semplice figura un bambino entra nella vita; gli odori delle spezie diventano un'occasione per imparare la storia la cultura il saper stare al mondo. Comunicazioni e ricordi,

che diventano affettivi proprio in quanto erano conditi da una serie di circostanze emotive e sensoriali: il profumo del cibo, il rumore dei piatti, le risate, l'odore del sigaro o della pipa di qualche anziano commensale.

Se si cresce tra e nei sensi, da adulti si cercano quelle stesse sensazioni, e la cena con il fidanzato diventa un momento in cui inconsapevolmente riaffiorano e si riproducono quel tipo di sensazioni e di intensità: si comunica con il cuore.

Spesso anche questi semplici pensieri aiutano a ritrovare strade perse, a ritrovare anche solo per un secondo lo stato di benessere, a guardare dentro le proprie pupille, dentro la propria anima o fuori dalla finestra del proprio appartamento con occhi diversi.

E soprattutto a saper comprendere ed accettare momenti difficili a cui la "macchina uomo" è inevitabilmente predisposta. Dipende molto anche dallo spirito e con la con cui forza vorremo intraprendere questo percorso. Ognuno di noi deve saper trovare uno o più interlocutori, deve ritrovare la libertà di svuotarsi delle zavorre. Trovare qualcuno di cui fidarsi, con cui parlare, con cui confidare il proprio stato.

Qualcuno capace di farci vedere come realmente siamo, capace di spogliarci dalle corazze da battaglia, capace di ricreare l'empatia fra individuo e mondo esterno.

In questo modo avremo fatto il primo passo verso una nuova forma di benessere.

PER TUTTI GLI SPORTIVI E PER GLI 11 MILIONI DI ITALIANI CHE SOFFRONO DI DOLORI ALLE ARTICOLAZIONI

ARRIVA IN FARMACIA FISH FACTOR® TENDINI E LEGAMENTI

Legamenti, tendini e articolazioni sono le strutture che permettono il sostegno e la mobilità dell'apparato muscolo-scheletrico. I legamenti e i tendini collegano ossa e muscolo, e sono costituiti da tessuto connettivo. Le articolazioni mettono in reciproco contatto due o più ossa.

In Italia sono ca. 11 mln gli italiani che soffrono di patologie all'apparato articolare: la presenza di vecchi traumi o anche il solo deterioramento dovuto all'età possono esporre i legamenti, i tendini e le articolazioni a dolorosi processi di usura. Soprattutto chi pratica sport in maniera continuativa li mette sotto sforzo sottoponendoli a continue sollecitazioni.

Da oggi è possibile ricorrere a **Fish Factor® Tendini e Legamenti** per un apporto specifico al benessere di articolazioni, tendini e legamenti.



Fish Factor® Tendini e Legamenti è il nuovo integratore alimentare a base di Acidi Grassi Omega 3, Glucosamina vegetale, Vitamina C, Boswellia serrata e Rame che favorisce la funzionalità articolare e il trofismo delle cartilagini, migliora la flessibilità di tendini e legamenti, riduce lo stato infiammatorio e il dolore:

- **La glucosamina favorisce il trofismo e la funzionalità delle articolazioni**
- **Gli Omega 3 stimolano i naturali processi antinfiammatori e attenuano le manifestazioni di dolore, gonfiore e irrigidimento;**
- **La vitamina C contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione delle cartilagini;**
- **Il rame contribuisce al mantenimento dei tessuti connettivi normali;**
- **La Boswellia serrata Roxb contribuisce alla normale funzionalità articolare.**

Un rimedio naturale che agisce nel preservare il benessere delle articolazioni. Grazie infatti all'azione sinergica dei suoi componenti, Fish Factor® Tendini e Legamenti può essere usato sia in termini preventivi (da chi pratica sport in maniera regolare e quindi sottopone le articolazioni a sollecitazioni continue e ripetute), sia in fase di riabilitazione al seguito di un infortunio, per contribuire al ripristino della normale funzionalità articolare.

Informazione pubblicitaria

SPRAY NASALE IPERTONICO

Una risposta non medicata alla congestione nasale, per un rapido sollievo in 3 minuti!

Il raffreddore è un'infezione delle alte vie respiratorie molto diffusa e determinata da un agente virale la cui capacità di attacco è associata agli sbalzi di temperatura, siano essi invernali o causati dall'uso sregolato di impianti di condizionamento. Gli sbalzi di temperatura possono risultare quindi in una compromissione del corretto funzionamento delle cellule presenti all'interno delle cavità nasali e utili nell'importante azione di filtraggio dell'aria, rendendo così l'organismo vulnerabile all'attacco dei virus.

Tra i sintomi del raffreddore la congestione nasale è sicuramente quello più fastidioso in quanto, rendendo difficoltosa la respirazione, influisce sullo svolgimento delle attività quotidiane.

Da Narhinel®, uno dei brand di riferimento contro la congestione nasale dei bambini, è ora disponibile **NARHINEL® ADULTI**: uno spray decongestionante a base di acqua di mare e olio essenziale di eucalipto. **NARHINEL® ADULTI** è innovativo perché abbina l'azione decongestionante a una rapidità di azione che in 3 minuti fluidifica il muco favorendo la rimozione di batteri e virus. In particolare, grazie alle sue proprietà ipertoniche (concentrazione di sale marino pari a 2,2%), produce una differenza di pressione tra la soluzione e la mucosa nasale che, per effetto osmotico, aiuta a ridurre il gonfiore delle cavità nasali causato dal processo infiammatorio del raffreddore e delle rinosinuiti. **NARHINEL® ADULTI** non è un medicinale, è senza conservanti e gas propellenti. La sua composizione a base di acqua di mare ipertonica, olio essenziale di Eucalipto ed estratto di Menta selvatica, libera il naso chiuso e fornisce una rapida sensazione di sollievo. La soluzione, non diluita, con i suoi minerali e oligoelementi (quali ad esempio il calcio, il magnesio, il ferro e lo zinco), fornisce un valido aiuto per liberare il naso chiuso e idratare le mucose nasali. **NARHINEL® ADULTI** può essere d'aiuto anche per ridurre l'uso di medicinali decongestionanti, o essere utilizzato in combinazione ad essi.

MODO D'USO

Soffiare il naso, agitare il flacone quindi togliere il cappuccio di protezione dello spray. Se utilizzato per la prima volta, premere l'erogatore più volte finché si forma uno spruzzo uniforme nell'aria. Tenendo il flacone dritto, piegare la testa leggermente in avanti e introdurre l'erogatore nella narice. Spruzzare e inspirare leggermente. Ripetere l'operazione nell'altra narice. Lasciare che il prodotto agisca per pochi secondi senza soffiare il naso, ma asciugarlo se necessario. Successivamente soffiare il naso. Nebulizzare uno spruzzo in ciascuna narice fino a sei volte al giorno. Dopo ogni uso, lavare l'erogatore con acqua calda, asciugare e rimettere il cappuccio di protezione. Lo spray deve essere utilizzato da una sola persona.





Dal disturbo alla **DISFORIA**

La sofferenza che può accompagnare l'incongruenza tra il genere esperito o espresso da un individuo e il genere assegnato, non più nell'ottica di un disturbo d'identità di genere ma nell'ottica di una condizione difficile da sopportare, appunto, la disforia

La definizione della propria identità sessuale, del proprio ruolo di genere e del proprio orientamento sessuale, è un percorso che ogni persona, a partire dalla nascita, esplora ed intraprende per definirsi come individuo, e per assumere anche dal punto di vista psicosexuale una propria identità.

Generalmente l'identità di genere (intesa come complesso sistema di credenze in riferimento a se stessi rispetto al proprio modo di essere maschio o femmina), si sviluppa in modo convergente sia con la propria identità sessuale che con il proprio sesso biologico. Questo sviluppo armonico, che ingloba sia aspetti biologici che socio-culturali, permette alla persona, fin dalla prima infanzia, di intraprendere in modo costruttivo e positivo sia il rapporto intrapersonale che i rapporti interpersonali.

Tuttavia, per alcuni soggetti che vengono definiti o si autodefiniscono transessuali, lo sviluppo psicosexuale si caratterizza come divergente e, in tali situazioni, si assiste da una parte all'intenso rifiuto per il proprio corpo in quanto biologicamente femminile o maschile, e dall'altra al profondo desiderio di appartenere al sesso opposto.

Le persone transessuali, quindi, si sentono uomini in un corpo femminile o donne in un corpo maschile.

Questa situazione è indubbiamente fonte di forte confusione e viene vissuta da queste persone con un senso di profondo disagio; percepiscono che l'"associazione automatica" tra il proprio corpo e il proprio sentirsi uomo o donna non torna, faticano a capirlo, e, una volta che sono riusciti ad individuare la loro personale situazione, devono approcciarsi alla società e cercare di spiegare il loro vissuto.

Tuttavia, nella maggioranza dei casi, una volta che vengono superate la confusione ed il disagio, queste persone decidono di intraprendere il percorso di transizione verso il genere desiderato; tale percorso, tuttavia, non è per tutti uguale e spesso si articola in più fasi.

In taluni casi, dopo un iniziale cambiamento dell'aspetto esteriore, ad esempio cambiando il proprio abbigliamento, si assiste ad una progressiva modifica ed armonizzazione del proprio corpo attraverso terapie ormonali o interventi di chirurgia estetica.

In altri casi, invece, dopo queste prime fasi, il percorso viene concluso con la riconversione chirurgica (RC) sia in senso andro-ginoide, MtF (quando la persona transita da maschile a femminile) che in senso gino-androide, FtM (quando la persona transita da femminile a maschile).

DAL DISTURBO ALLA DISFORIA

Con il passaggio all'attuale Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, tale condizione, che rispondeva alla definizione diagnostica di Disturbo dell'Identità di Genere, viene ora definita come Disforia di Genere.

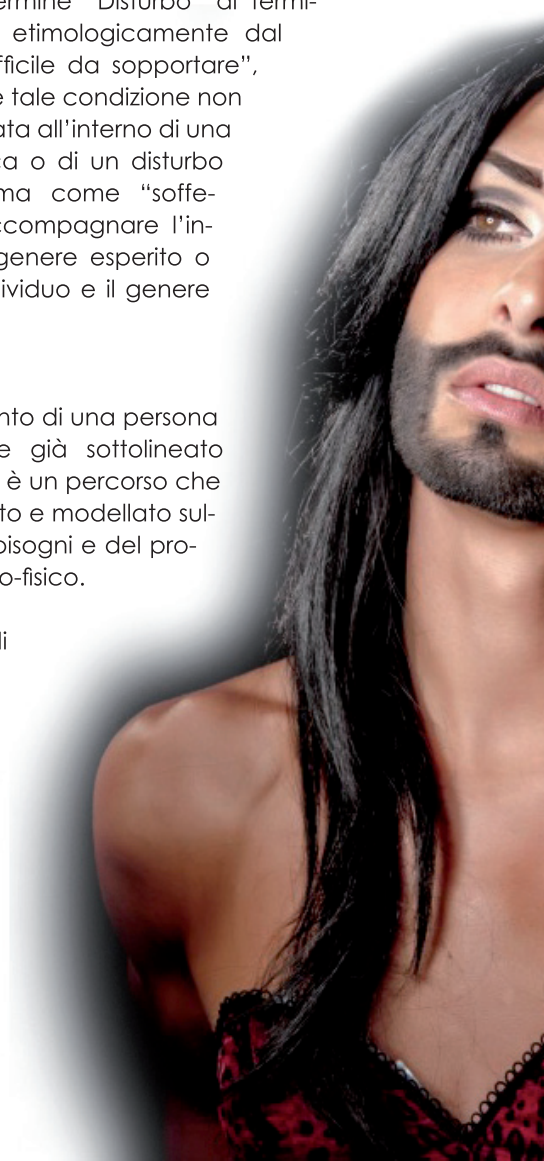
Il passaggio dal termine "Disturbo" al termine "Disforia", che etimologicamente dal greco significa "difficile da sopportare", mette in luce come tale condizione non venga più inquadrata all'interno di una malattia psichiatrica o di un disturbo psicopatologico, ma come "sofferenza che può accompagnare l'incongruenza tra il genere esperito o espresso da un individuo e il genere assegnato".

IL PERCORSO

L'iter di cambiamento di una persona transessuale, come già sottolineato precedentemente, è un percorso che deve essere costruito e modellato sulla base dei propri bisogni e del proprio benessere psico-fisico.

Si tratta dunque di un percorso molto lungo e complesso che solo in alcuni casi si conclude con la riconversione chirurgica.

Quest'ultima, è regolamentata in Italia dalla Legge n.164 del 14



aprile 1982 che enuncia, all'art. 3, che "Il Tribunale, quando risulta necessario un adeguamento dei caratteri sessuali da realizzare mediante trattamento medico-chirurgico, lo autorizza con sentenza".

Di seguito verrà proposto il possibile percorso di adeguamento che l'ONIG (Osservatorio Nazionale sull'Identità di Genere) individua come raccomandabile da applicare nelle richieste di riattribuzione ormonale e/o chirurgica del sesso.

E' fondamentale sottolineare ancora una volta che non vi è un unico percorso da intraprendere e che non vi è neppure un iter "obbligatorio" al quale fare riferimento per intraprendere la transizione e cercare di superare la propria sofferenza.

IL PERCORSO DI TRANSIZIONE È COMPOSTO DA QUESTE FASI:

- **Conoscere se stessi e i propri bisogni:** dopo la percezione del forte disagio con se stessa e con il proprio corpo, la persona cerca di approfondire il tema della propria identità, anche attraverso il confronto con figure professionali.

- **Il contatto coi professionisti,** quali ad lo psicologo o psichiatra con lo scopo di approfondire le tematiche inerenti alla propria identità o per ottenere informazioni in merito alle terapie ormonali o chirurgiche.

- **Il percorso psicologico:** è una delle fasi fondamentali del processo ed ha una doppia valenza, sia diagnostica che terapeutica e di supporto lungo tutto l'iter di transito. Questo percorso permette al paziente di valutare attentamente la situazione ed avere un supporto nell'affrontare il possibile percorso di transizione. In questa fase vengono anche escluse le possibili problematiche psichiatriche, eventualmente attraverso visita psichiatrica.

- **La terapia ormonale:** dopo circa sei mesi dall'inizio del percorso psicologico si può prendere in considerazione la possibilità di iniziare la terapia ormonale sotto il diretto controllo dell'endocrinologo.

Lo scopo della terapia è quello di modificare i caratteri sessuali terziari e, per quanto possibile, inibire le manifestazioni fisiche proprie del sesso biologico di appartenenza.

- **Il "test di vita reale" (RLT, Real Life Test):** la persona, sempre col supporto psicologico, in genere contestualmente all'inizio della terapia ormonale, inizia a "vivere" nel mondo come persona del sesso a cui sente di appartenere, adottando il ruolo di genere consono in termini di abbigliamento, comportamento, espressione ecc.

- **L'iter legale:** nel caso la persona interessata richieda la riconversione chirurgica del sesso, trascorsi due anni dall'inizio del percorso psicologico, i professionisti che l'hanno seguita stilano delle relazioni sulla persona stessa e sul percorso effettuato. Queste verranno utilizzate a supporto della richiesta di autorizzazione all'intervento chirurgico, che deve essere inoltrata al Tribunale competente per residenza.

- **La RC (Riconversione Chirurgica):** ottenuta l'autorizzazione all'intervento da parte del Tribunale, può essere fatta richiesta d'intervento ad uno dei centri chirurgici ospedalieri specializzati.

La fase chirurgica prevede sia l'asportazione degli organi genitali primari e secondari, e la ricostruzione delle strutture fisiche degli organi sessuali secondari del sesso desiderato (neo-vagina, neo-pene).

- **Il re-inserimento sociale:** in questa fase la persona che ha intrapreso la transizione cerca di riconfigurare la propria vita sia da un punto di vista lavorativo, affettivo, relazionale sia da un punto di vista "sociale". Lo scopo è quello di riuscire a conseguire l'affermazione completa del proprio progetto di vita e di cittadinanza attiva.

- **Il "follow-up":** questo momento particolarmente importante sia per la persona che per gli specialisti che l'hanno seguita permette di verificare l'inserimento sociale e le condizioni psicofisiologiche connesse con gli adeguamenti effettuati.

Il passaggio dal termine Disturbo al termine Disforia si è rivelato particolarmente importante nella definizione di tale condizione in quanto il transessualismo non viene più inquadrato all'interno della psicopatologia e della malattia mentale ma viene messa in luce la profonda sofferenza della persona che non si riconosce nel proprio corpo e la consapevolezza che, per arrivare al proprio benessere psico-fisico e sociale, dovrà intraprendere un lungo e complesso iter di adeguamento di quelli che sono i propri caratteri sessuali.



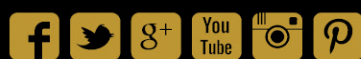


PRUNETI

Tradizione Toscana

San Polo in Chianti, Firenze (Italia).

PRESS 2015



NON C'E' PACE PER L'ALLERGICO!



Neanche d'inverno c'è pace per chi soffre gli effetti dei pollini, che nella stagione più fredda arrivano per tormentare gli allergici.

Ancora in molti non sanno che la fioritura di alcune piante allergeniche inizia già nella stagione invernale, con sintomi analoghi a quelli indotti dalle piante a fioritura primaverile. I pollini nemici sono quelli prodotti da noccioli, ontani, carpini e betulle, per quanto riguarda il Nord Italia, e la parietaria, presente sulle coste della Penisola. Se quindi le graminacee producono pollini da maggio alla fine di luglio e le erbacce da luglio a ottobre, non dobbiamo dimenticare che questi alberi ne producono da gennaio a maggio.

Quelle cosiddette a "impollinazione anemofila", che utilizzano cioè il vento come mezzo di dispersione, sono le piante che creano maggiori problemi allergici dato l'elevato numero di granuli pollinici prodotti: al vento è affidato il compito di diffondere i pollini in aria anche per lunghe distanze, contribuendo quindi a creare condizioni di allergia anche senza la presenza sul posto della pianta allergenica.

Per fortuna non tutte le piante allergeniche danno origine a sintomi allergici. La capacità di indurli dipende dalla modalità di diffusione pollinica, dal loro potere allergenico, oltre che dal grado individuale di sensibilizzazione.

In caso di manifestazione dei sintomi allergici è raccomandabile il ricorso a prodotti a base di cetirizina e pseudoefedrina che agiscono velocemente senza compromettere le performance del soggetto allergico. Quando il sintomo è circoscritto, come nel caso del pizzicore e della lacrimazione oculare, può essere utile ricorrere ad antistaminici ad azione rapida e locale come i colliri a base di levocabastina.

Tutto ciò che devi sapere sui metodi CONTRACCETTIVI ORMONALI COMBINATI A REGIME ESTESO



I Contraccettivi Orali Combinati sono stati introdotti più di 50 anni fa e hanno subito numerosi cambiamenti. Ma cosa sono i Contraccettivi Orali Combinati? Si tratta dell'associazione di due ormoni capace di bloccare l'ovulazione e di avere perciò un effetto anticoncezionale. Consistevano inizialmente in confezioni da 21 pillole. Questo regime è ancora diffuso e consiste di 21 pillole con la combinazione di ormoni attivi da prendere per 21 giorni, seguiti da una pausa di 7 giorni. Lo scopo è quello di indurre l'emorragia da sospensione ogni 28 giorni. Questo tipo di contraccezione inizialmente serviva ad imitare un ciclo mestruale, assicurando in questo modo la donna di non essere incinta. Successivamente sono state introdotte delle varianti, mantengono il ciclo da 28 giorni ma riducono il periodo senza ormoni a 4 o 2 giorni, offrendo il vantaggio di una più breve e meno intensa emorragia.

Questo rappresenta sicuramente un vantaggio in quanto il sanguinamento che si presenta in corso di assunzione di un contraccettivo oronale è una falsa mestruazione.

La pillola anticoncezionale infatti mette a riposo le ovaie e grazie agli ormoni estrogeni e ai progestinici contenuti nella pillola, la mucosa uterina continua a crescere e, alla sospensione mensile del contraccettivo orale, si sfalda.

Varie indagini hanno evidenziato che una percentuale sempre più ampia di donne vorrebbe o non avere affatto il ciclo oppure averlo a intervalli più distanziati. Questo anche perché la mestruazione, persino nelle donne che non soffrono di particolari patologie legate al sanguinamento, incide in maniera importante sull'attività sessuale, sull'attività sportiva, sull'attività lavorativa o ricreativa, sulla vacanza e anche sull'abbigliamento. Ecco perché l'utilizzo di Contraccettivi Orali Combinati a regime esteso è consigliato a tutte le donne che sono alla ricerca di una contraccezione che permette di avere solo 4 mestruazioni all'anno, soprattutto a coloro che soffrono di forte mal di testa, umore instabile, dismenorrea e sanguinamento mensile abbondante; la contraccezione a regime esteso è una scelta efficace e sicura.

E' da poco disponibile anche in Italia un contraccettivo ormonale a regime esteso, in quanto da assumere in continuo per tre mesi, che consente alle donne di

avere quattro cicli programmati in un anno e di evitare i sintomi da sospensione che possono derivare da una brusca interruzione degli ormoni.

Nonostante l'ormai larga accettazione tra i medici circa i Contraccettivi Orali Combinati a regime esteso come un'efficace e sicura scelta contraccettiva, questa è ancora poco utilizzata dalle donne, forse a causa di una mancata consapevolezza circa la sua esistenza ed utilità. Alle donne che vogliono utilizzare la contraccezione a regime esteso, deve essere offerta la possibilità di scegliere la frequenza della loro mestruazione. Una migliore educazione delle pazienti ed una consulenza circa la sicurezza ed i benefici dei Contraccettivi Orali Combinati, può fornire una maggiore consapevolezza nella scelta del contraccettivo.

SHIRATAKI: Spaghetti di Konjac Per chi non vuole rinunciare al piacere della pasta ... IN SOLE 16 CALORIE!

La dieta giapponese è da sempre riconosciuta come dieta equilibrata e ricca di benefici. Pesoforma, invita a scoprire gli ingredienti consumati quotidianamente in Giappone. Gli Shirataki Pesoforma sono spaghetti sottili a base di Konjac, una pianta originaria dell'Asia di cui si utilizza la radice. Ridotta in polvere viene tradizionalmente usata nella preparazione della pasta, detta appunto "Shirataki". Facilissimi da preparare, pronti in soli due minuti di cottura, gli Shirataki Pesoforma sono ricchi in fibra e per natura a basso contenuto calorico. Una porzione di Shirataki da 150 grammi contiene infatti solo 16 kcal! Il loro gusto neutro li rende ideali per sposarsi con qualsiasi condimento, di cui prendono il sapore e rimangono sempre al dente.

I plus degli Shirataki Pesoforma:

- ridotto contenuto di carboidrati (-97% rispetto alla pasta tradizionale)
- ridotto apporto calorico (-94% rispetto alla pasta tradizionale), quindi ideali per ridurre l'apporto calorico giornaliero,
- ricchi in fibre solubili,
- prodotti in Giappone.

Come si preparano:

1. Scolare gli Shirataki e risciacquarli sotto l'acqua corrente per circa un minuto.
 2. Scottarli in acqua bollente per 2 minuti
 3. Condirli a piacere (sugo leggero a base di verdura, pesce, proteine vegetali..)
- Oppure: nel microonde farli cuocere a 800W per 1 minuto insieme al condimento. In padella far cuocere per 2 minuti insieme al condimento.

Confezione: vaschetta da 150 gr

Prezzo al pubblico consigliato: € 4,30





Dune Isole

TESSITURA
PARDI

TESSITURA PARDI S.r.l.

Zona Ind. Bastardo 06030 Giano dell'Umbria (PG) Italy
Tel. +39 0742 99754 Fax +39 0742 99925

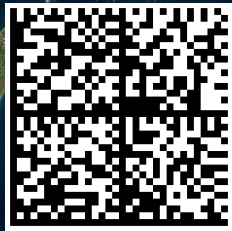
www.tessitrapardi.com

e-mail: info@tessitrapardi.com

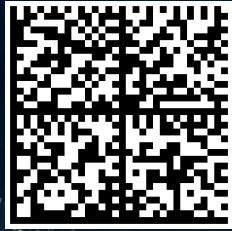
Il meteo nella tua città

Vita in Coppia propone le previsioni meteo della tua città sul tuo telefono cellulare sempre aggiornate

Trieste



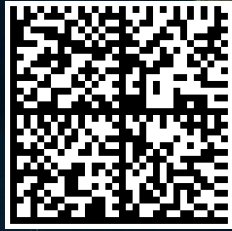
Trento



Torino



Milano



Genova



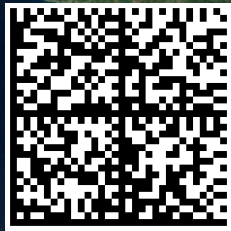
Bologna



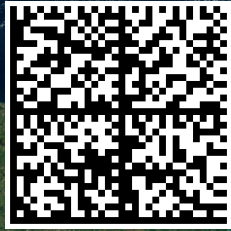
Aosta



Venezia



Roma



Perugia



L'Aquila



Firenze



Campobasso



Ancona



Sassari



Potenza



Palermo



Napoli



Catanzaro



Cagliari



Bari



LONDRA NON È MAI STATA COSÌ VICINA

TORRE MULTIMEDIALE
"TELEPHONE"

**PER PORTARE LO STILE
BRITISH A CASA TUA!**

- STAZIONE 2.1
- 40W RMS
- BLUETOOTH®
- PORTA USB E LETTORE SCHEDE SD (MP3)
- CARICATORE USB
- RADIO FM
- DISPLAY LED
- CONNESSIONE AUX IN 3.5MM



Ecco alcuni dei film, in uscita nei mesi di Novembre/Dicembre 2015



SPECTRE - 007

Il nuovo capitolo della saga di James Bond

Da Giovedì 5 Novembre 2015 al cinema.

Nel 24° film James Bond, alla guida di una nuova Aston Martin, la DB10, è alle prese con un messaggio criptico proveniente dal passato. Bond scopre una sinistra organizzazione e ha l'obiettivo di rimuovere gli stati dagli inganni. Il film è ambientato a Londra, Città del Messico, Roma, Tangeri, in Marocco e in Austria.



LOVE THE COOPERS

Natale si avvicina, è tempo di sogni e rimpianti

Da Giovedì 12 Novembre 2015 al cinema.

Quattro generazioni del clan Cooper sono riunite a festeggiare la vigilia di Natale, ma visite inaspettate e eventi imprevisi li porteranno alla scoperta dei legami familiari e dello spirito natalizio.



IL PICCOLO PRINCIPE

Un'opera raffinata ed evocativa di un cinema d'altri tempi.

Da Giovedì 3 Dicembre 2015 al cinema.

La protagonista è una bambina che si trasferisce con la mamma, una donna di carriera, in un nuovo quartiere per frequentare una prestigiosa Accademia. Il vicino di casa, un anziano aviatore, racconta alla bambina le sue avventure nel deserto africano con un Piccolo Principe giunto sulla terra tra un viaggio di asteroidi. La si fa catturare dal fascino della narrazione.



IL BALLETO DEL BOLSHOI: LO SCHIACCIANOCI

Da Domenica 20 Dicembre 2015 al cinema.

Ben Whittaker (Robert De Niro), un settantenne pensionato che ha scoperto che in fondo la pensione non è come immaginava. Si rivole mettere in gioco e si fa assumere da una società di moda. È uno stagista fuori dagli schemi che nonostante le diffidenze iniziali, dimostrerà alla fondatrice della compagnia (Anne Hathaway) di essere una valida risorsa per l'azienda e tra i due nascerà un'inaspettata sintonia.

CANNELLONI DI PATATE E PORCINI

Consiglio: I cannelloni patate e porcini sono un primo piatto ricco, tipico delle tavole delle feste, che può anche essere preparato con un po' di anticipo e cotto al momento di gustarlo, preferibilmente tiepido.

INGREDIENTI

500 g di patate a pasta gialla
 200 g di funghi porcini
 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
 Sale
 Pepe nero macinato al momento
 4 rametti di prezzemolo
 120 ml di latte parzialmente scremato
 70 g di Parmigiano Reggiano
 600 ml di Besciamella
 Burro per la pirofila
 250 g di pasta tipo cannelloni

PASSO 1

Lavare le patate e lessarle per 30 minuti in acqua bollente salata, oppure cuocerle a vapore. Nel frattempo preparare i funghi. Togliere dai funghi la radichetta terrosa, quindi sciacquarli brevemente sotto acqua fresca corrente per eliminare i residui di terra. Affettarli o tagliarli a cubetti. Spellare la cipolla e tritarla molto finemente. Mettere in una padella l'olio, la cipolla tritata e portarla sul fuoco. Farla rosolare dolcemente fintanto che non si sarà ben dorata, quindi unire i funghi, farli insaporire per un paio di minuti, unire un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per 4-5 minuti a fiamma media coperto. Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie.

PASSO 2

Quando le patate sono cotte pelarle e passarle al passapatate in una ciotola. Unire il latte tiepido e mescolare fino ad ottenere una crema. Unire un pizzico di sale, il prezzemolo tritato e il Parmigiano, tenendone da parte una manciata. Mescolare bene, quindi unire i funghi ed incorporarli. Preparare la besciamella. Imburrare una pirofila rettangolare di circa 30x20 centimetri e versarvi un paio di mestoli di besciamella. Livellarla con un cucchiaio in uno strato uniforme e disporvi i cannelloni mano a mano che si farciscono con il ripieno di funghi e patate. Il ripieno è abbastanza morbido e i cannelloni si farciscono facilmente aiutandosi con un piccolo cucchiaio.

POLENTA CON SALSICCIA

INGREDIENTI

200 g di salsicce Luganega
 1 rametto di rosmarino
 500 ml di acqua
 125 g di farina di mais per polenta a cottura rapida
 1 cucchiaino di sale grosso
 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

PREPARAZIONE

PASSO 1

Preriscaldare il grill del forno a 250° C. Punzecchiare la salsiccia con uno spiedo in vari punti. Lavare il rametto di rosmarino, selezionare le foglie tenendo da parte qualche ciuffetto per decorare, tamponarle con carta da cucina e tritarle su un tagliere con la mezzaluna. Posizionare la griglia a 15 centimetri di distanza dalle resistenze e mettere vicino al fondo la leccarda con due dita d'acqua, per evitare che il grasso che cola caschi sul fondo del forno.

PASSO 2

Grigliare la salsiccia da entrambi i lati fintanto che non si sarà bene abbrustolita. Punzecchiarla di tanto in tanto per favorire ulteriormente la fuoriuscita del grasso. Nel frattempo preparare la polenta. Mettere a bollire una capace pentola con l'acqua, verificandone l'esatta proporzione sulla confezione del tipo di farina utilizzata. Unire il sale grosso, l'olio extravergine di oliva e versare a pioggia la farina mescolando continuamente con una frusta per evitare che si formino grumi. Cuocere mescolando continuamente a fiamma media per il tempo indicato per il tipo di farina scelto.

PASSO 3

Quando la polenta è pronta unire il Parmigiano, mescolare e suddividerla fra due piatti, appiattirla con un cucchiaio e porre al centro di ognuno una porzione di salsiccia a tocchetti. Cospargere con il rosmarino tritato e servire immediatamente.

PASSO 3

Quando tutti i cannelloni farciti sono stati disposti nella pirofila coprirli con la restante besciamella, spargendola bene. Cospargere con il Parmigiano grattugiato tenuto da parte, quindi coprire con la stagnola. Infornare nel forno preriscaldato a 200° C per 20 minuti, quindi togliere la stagnola e cuocere per altri 20 minuti. Attendere 5-10 minuti prima di servire.

IL DOLCE DEL MESE

PANDORO FARCITO

INGREDIENTI

500 g di mascarpone
120 g di zucchero a velo più poco altro per decorare
1 cucchiaino di rum
100 g di cioccolato fondente
20 g di burro
1 pandoro
Palline di zucchero color argento per decorare

PREPARAZIONE

PASSO 1

Lavorare con una frusta manuale, in una terrina, il mascarpone con lo zucchero a velo fino ad ottenere una crema omogenea.

Aggiungere il rum e lavorare delicatamente fino ad incorporarlo completamente.

Spezzettare grossolanamente il cioccolato, tagliare il burro a pezzetti e fondere il tutto a bagnomaria, con la tecnica a secco, a fuoco molto basso.

PASSO 2

Tagliare il pandoro a fette orizzontali dello spessore di 4-5 centimetri circa.

Mettere la prima fetta di pandoro (la base) su un tagliere, quindi cospargerla con uno strato di crema al mascarpone. Coprire con la fetta immediatamente soprastante sfalsandola in modo che le punte restino scoperte. Continuare in questo modo fino all'ultima fetta (la punta del pandoro).

Aiutandosi con un cucchiaino di legno colare a filo il cioccolato fuso. Inclinare il tagliere per colare il cioccolato anche sulle pareti laterali del pandoro.

PASSO 3

A questo punto decorare con zucchero a velo a pioggia e i confettini di zucchero argentati.

Mettere il pandoro in un piatto da portata, coprirlo accuratamente con pellicola trasparente e lasciar riposare in frigorifero almeno un'ora prima di servire.



I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato



ENNIO

- Onomastico: **1 Novembre**
- Colore: **Azzurro**
- Pietra: **Topazio**
- Deriva dal latino Ennius e potrebbe significare "predestinato". Ha origine messapica, popolazione che proveniva da Creta e si è stabilita nel Salento. Si ricorda Quinto Ennio, poeta latino di fama nazionale dall'epoca romana.

OMAR

- Onomastico: **1 Novembre**
- Colore: **rosso**
- Pietra: **rubino**
- Deriva dal verbo amara "prosperare" e significa "colui che è prospero". Omar fu il successore di Maometto ed è stato un grande conquistatore. Si ricorda anche l'attore Omar Sharif.

VASCO

- Onomastico: **1 Novembre**
- Colore: **giallo**
- Pietra: **oro**
- Ha un'origine spagnola e potrebbe derivare da basco e significa "bizzarro". Viene interpretato anche come diminutivo del nome Velasco che significa "piccolo corvo". Ricordiamo Vasco da Gama, grande navigatore a cui viene affidata la prima spedizione verso le Indie. Dell'epoca recente ricordiamo Vasco Pratolini e Vasco Rossi

CARLO

- Onomastico: **4 Novembre**
- Colore: **rosso**
- Pietra: **rubino**
- Il nome germanico Karl significa "uomo di condizione libera". Veniva usato dai franchi come titolo onorifico da assegnare ai mastri di palazzo dei re merovingi. Dopo l'incoronazione di Carlo Martello diventa il nome tradizionale della dinastia carolingia. Si ricordano Carlo Magno e Carlo borromeo, il patrono di Milano.

DEBORA

- Onomastico: **1 Novembre**
- Colore: **Arancio**
- Pietra: **Berillo**
- Deriva dall'ebraico Deborah che significa "ape" o "conduttrice". L'antico testamento narra di una profetessa che dava i suoi oracoli sotto una quercia e fu l'eroina della rivolta del popolo ebraico contro il re di Asor.

LARA

- Onomastico: **1 Novembre**
- Colore: **verde**
- Pietra: **smeraldo**
- Deriva dal nome russo Larissa o Larisa. Si ricorda un'attrice fiorentina dell' '800 conosciuta con lo pseudonimo di Contessa Lara. Il nome diventa famoso in contemporanea del successo del romanzo "Il dottor Zivago" di Boris Pasternak. Lara nel libro era un'infermiera che si innamora del medico Jurij.

ORNELLA

- Onomastico: **1 Novembre**
- Colore: **Verde**
- Pietra: **Diamante**
- Il nome è stato inventato da Gabriele D'Annunzio per l'opera "La figlia di Iorio". Ornella è l'unica a difendere la figlia del Mago Iorio, Mila, durante l'esecuzione. Il poeta conia il nome facendo riferimento ai fiori "orniello", fiori bellissimi a forma di pannocchia.

BIANCA

- Onomastico: **2 Dicembre**
- Colore: **giallo**
- Pietra: **Topazio**
- Deriva dall'aggettivo blank "bianco" e veniva spesso dato ai bambini dalla pelle chiara. Usato dai Cristiani come augurio per diventare puri e innocenti. Si ricorda Bianca di Savoia moglie di Galeazzo Visconti e Bianca di Castiglia, regina di Francia e madre di Luigi IX.

21-3 / 20-4



ARIETE

Ottimismo e serenità a livello sentimentale verranno raggiunti solo nella seconda parte del mese. Si prospettano incontri intriganti per i single. Per quanto riguarda il lavoro troverete la motivazione per spingervi al limite e raggiungere i vostri obiettivi.

21-4 / 21-5



TORO

Per voi sarà un mese intenso, di emozioni forti non scontate. Ci saranno eventi rilevanti che potrebbero richiedere decisioni importanti. Sul lavoro le collaborazioni e le partnership avranno una grande importanza.

22-5 / 21-6



GEMELLI

La vita di coppia sarà stabile e il partner riporrà molta fiducia in voi. Per i single il buon sviluppo delle relazioni dipenderà in larga misura dalla comunicazione. Per il lavoro sarà un mese molto duro, potreste avere dure prove da superare.

22-6 / 22-7



CANCRO

Novembre sarà il mese più passionale di tutto il 2015. Avrete l'opportunità di vivere nuove avventure o risvegliare vecchie relazioni. Avrete l'occasione finalmente di mettere in mostra le vostre doti creative ed artistiche. Finalmente riuscirete a raggiungere il successo.

23-7 / 22-8



LEONE

La prima parte del mese di novembre sarà movimentata e con molti problemi da risolvere; la seconda parte sarà invece più favorevole e sarete più inclini a un nuovo amore. Sarà anche un mese di duro lavoro, ricco di impegni, richiederà molta energia.

23-8 / 22-9



VERGINE

Grazie alla congiunzione di Marte e Plutone la vostra carica sessuale sarà travolgente. Nella seconda parte del mese regnerà l'armonia nella vostra vita di coppia, donando un impulso positivo alla vostra situazione sentimentale. Sarà un mese intenso.

23-9 / 22-10



BILANCIA

Si prospetta un mese molto romantico. Anche se non mancheranno difficoltà dal punto di vista lavorativo. Dalla seconda parte del mese potrebbero nascere delle nuove ed interessanti collaborazioni molto propizie anche dal punto di vista economico.

23-10 / 22-11



SCORPIONE

Venere transita nel vostro segno e porta allegria e gioia. A livello di coppia e di legami sentimentali le situazioni saranno a voi favorevoli. Vi troverete ad attraversare una fase molto attiva e soddisfacente nella vostra carriera.

23-11 / 21-12



SAGITTARIO

La prima parte del mese sarà movimentata da alcuni problemi sentimentali ed è necessaria la vostra buona volontà per risolverli. Tutto migliorerà nella seconda parte del mese e anche a livello professionale beneficerete di un aumento di motivazione e di entusiasmo.

22-12 / 21-1



CAPRICORNO

Marte vi permetterà di fare nuove conquiste e di vivere un periodo felice con il vostro partner. Anche a livello professionale tutto sarà per voi facile e soddisfacente. Vivrete un mese molto attivo in cui vi ritroverete al centro dell'attenzione.

22-1 / 19-2



ACQUARIO

Il contesto sentimentale sarà molto favorevole per tutto il mese di Novembre. Armonia e serenità sono le parole chiave per descrivere il rapporto con il vostro partner. Anche per i single si svilupperanno molte possibilità per iniziare una nuova relazione.

20-2 / 20-3



PESCI

Raggiungerete la soddisfazione sentimentale solo nella seconda parte del mese. La prima parte risulterà ancora movimentata. A livello professionale vi verrà richiesto di prendere una decisione. Non sarà facile, seguite l'istinto e non ne rimarrete delusi.

PIEMONTE

Il paradiso terrestre dei VINI

Da sempre le colline di Langhe e Roero, in provincia di Cuneo, sono una terra di vini, riconosciuta come patria della qualità.

È stata un'annata eccellente per il vino piemontese, i dati e l'analisi di Piemonte Anteprima Vendemmia 2015 lo confermano. Questa viene definita come annata di grande eleganza, qualitativamente eccellente, che promette vini importanti e longevi

Il Piemonte con la sua tradizione secolare vanta un'interessante gamma di vitigni autoctoni, che caratterizza anche i vini ottenuti da assemblaggi di uve definite internazionali.

Il 90% degli ettari vitati è iscritto agli Albi delle denominazioni d'origine e quindi offre la materia prima per Doc e Docg, una proporzione che è quasi invertita rispetto alla media italiana, ancora in gran parte concentrata (60%) su produzioni generiche.

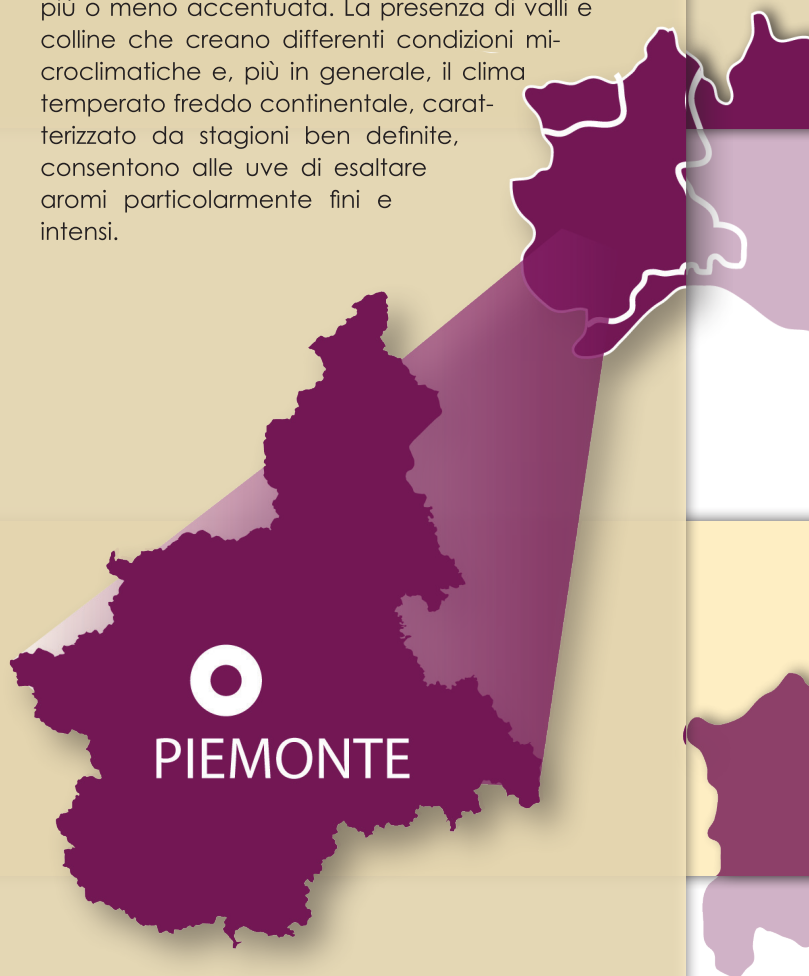
I vini più rinomati sono Dolcetto, Barbera, Barolo e Barbaresco. Sono vini doc molto ricercati sul mercato per la loro qualità e gusto unico.

Nella fascia di terra attraversata dal fiume Tanaro questi vitigni hanno trovato la collocazione geografica ideale per svilupparsi. Piantati altrove, danno risultati meno pregiati, perché è proprio la speciale alchimia delle colline langarole e roerine, con la loro combinazione unica di suolo marnoso argillo-calcareo-sabbioso, clima temperato freddo, prossimità delle Alpi, disponibilità di acqua e versanti ben esposti, a offrire quelle condizioni in cui le uve esprimono al massimo le loro potenzialità.

Dopo un 2014 avaro in sole e qualità, la vendemmia 2015 rappresenta un bel riscatto. È stata una annata caldissima, con scarse precipitazioni e uve perfettamente sane e mature. Tra i vigneti del Piemonte, la produzione di vino è di 2,47 milioni di ettolitri, (+ 2,7% sul 2014).

Se confrontati sul mercato internazionale, i vini delle Langhe, di forte personalità e carattere, presentano un altro vantaggio: riescono ancora a offrire al consumatore un ottimo rapporto qualità prezzo.

L'andamento climatico è ancora oggi uno dei fattori più determinanti. Il vino di ogni annata è diverso e sarà irripetibile, potrà avere caratteri di longevità più o meno accentuata. La presenza di valli e colline che creano differenti condizioni microclimatiche e, più in generale, il clima temperato freddo continentale, caratterizzato da stagioni ben definite, consentono alle uve di esaltare aromi particolarmente fini e intensi.



Piemonte: Il paradiso terrestre dei vini

Gli sbalzi termici tra il giorno e la notte durante la maturazione aumentano la concentrazione degli aromi nelle bucce e permettono di raggiungere un equilibrio tra i componenti dell'acino tale da originare vini di qualità strutturati, longevi e con una perfetta bevi-bilità. I Tannini conferiscono infine una tipicità che va conosciuta ed apprezzata con la necessaria attenzione.

Tra i vini qui nominati, quelli che godono di maggior fama e prestigio sono il Dolcetto, il Barbera e il Barolo. I vitigni del Barbera e del Dolcetto occupano zone viticole molto estese che vanno dall'Albese all'Astigia-

no fino al Monferrato, coinvolgendo nella produzione moltissimi produttori di piccole e grandi dimensioni. Si vuole anche ricordare il fermento delle zone più settentrionali della regione, dove sono presenti vini più sottili, ma eleganti e freschi. Il Barolo, grande vino italiano per eccellenza, ottenuto da uve Nebbiolo in purezza, nasce invece nel cuore delle colline di Langa, a pochi chilometri a sud della città di Alba,

In queste zone troviamo sia aziende di grandi dimensioni, che hanno capito come la qualità non sia incompatibile con le quantità, sia di piccole aziende.



NEBBIOLO:

il suo nome evoca le nebbie che salgono in ottobre nelle vallate dell'Albese e avvolgono la Langa, zona in cui il Nebbiolo regna incontrastato su tutti gli altri vitigni. Se Barolo e Barbaresco sono tra i più grandi vitigni d'Italia e del mondo, lo si deve al perfetto matrimonio tra questa terra e un'uva che se trasferita altrove perde il suo fascino austero ed aristocratico. È un vino ricco di acidità e alcol. Il nebbiolo si ammorbidisce solo dopo anni di invecchiamento. Tradizionalmente viene maturato in grandi botti di rovere e di castagno.

DOLCETTO:

è tra le varietà più amate e tradizionali della regione. Questo vitigno predilige i terreni collinari asciutti e poco fertili. Ha un colore rubino dai profumi fragranti e vinosi, ed al giusto corpo unisce una buona alcolicità. Ha acidità e morbidezza equilibrata ed ha un caratteristico e gradevole retrogusto amarognolo. Su queste caratteristiche si basa il suo rapporto qualità/prezzo.



BARBERA:

è una varietà originaria del Monferrato ed è ampiamente diffuso. Circa la metà del vino piemontese deriva da questo vitigno, che può essere vinificato sia da solo che con altre uve. Tra i più rinomati ricordiamo il Barbera d'Alba. È ricco di acidità ed è molto fragrante. È un vino dai profumi intensi, vinosi e fruttati, ha un corpo ricco che è adatto all'invecchiamento e all'affinamento nelle botti di rovere.

Il comparto vitivinicolo rappresenta la punta avanzata dell'agricoltura piemontese che si dimostra una realtà solida e vitale; un settore caratterizzato da fenomeni di rinnovamento, innovazione e di ricambio generazionale.

Come ti vesti..

Bando al tradizionale rosso. L'outfit per questo Capodanno per non rinunciare a un look scintillante proprio la notte di San Silvestro, prevede il **total black**, impreziosito a piacere da dettagli **oro o argento**. Ad illuminare un tubino aderente o un elegantissimo abito da cocktail ci pensano gli accessori: via libera a **strass, paillettes e alle originalissime piume**.

Un famoso detto dice: "**Quello che fai a capodanno, lo fai per tutto l'anno**", quindi se è vero, meglio farlo vestite nei migliori dei modi! Se non sapete cosa indossare la notte di Capodanno, ecco a voi i capi selezionati per un inizio anno con i fiocchi.

Molto in voga saranno come sempre gli abiti luccicosi e sfavillanti, dall'oro all'argento, dal nero al rosso. Abiti ricoperti di paillettes e glitter saranno i più scelti, d'altronde il Capodanno è l'unica occasione dove poterli indossare dal momento che sono molto eccentrici.

Ma attenzione a non stonare ed essere troppo volgari, si sà, il troppo storpia.

Se si sceglie un top tempestato di lustrini, il pantalone o la gonna saranno semplici magari con il nero, e le scarpe potranno essere di nuovo luccicose. Se invece si preferiscono i vestiti, di nuovo vanno bene quelli tutti scintillanti e glitterati ma attenzione con gli accessori!

CURVY

Che dire del look per le curvy che gli stilisti hanno pensato per il prossimo Capodanno? Bene anche per voi ci sarà una bella scelta, hanno ideato abiti particolari ma che allo stesso tempo non facciano sentire a disagio. Ci sarà un'ampia scelta di look ricercati per la festa che aspettano da tutto l'anno. Sì, alle paillettes anche in questo caso ma non quelle piccole, meglio preferire quelle grandi, e meglio se indossate singolarmente ad esempio o su un top o su una gonna. Tra le varie proposte troviamo anche il tanto amato pizzo, elemento sofisticato che troviamo ormai da anni sulle passerelle di molti stilisti. Troviamo anche le trasparenze, ma sempre usate con cautela, ad esempio sulle maniche o sul seno.



...A CAPODANNO 2016?

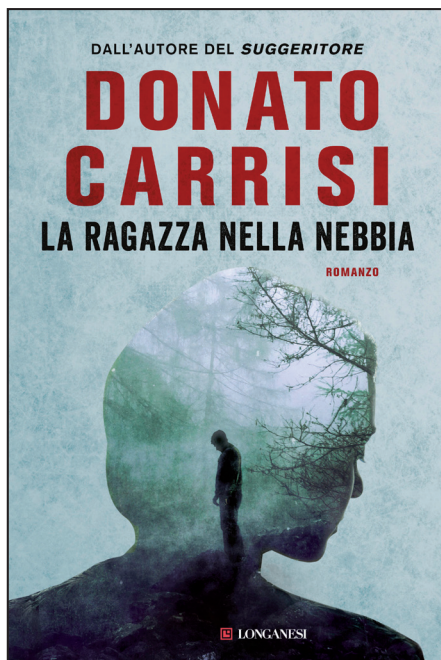


SOPRA?

Infine, cosa indossare la notte di Capodanno sopra il vestito scelto? Il soprabito si trasforma spesso in un cruccio: deve essere caldo ma non ingoffire la figura, sobrio ma non sportivo. Per non sbagliare optate per un morbido parka, caldissimi ma leggeri, soffici e traspiranti. Oppure orientatevi su un'allegria e coloratissima eco-pelliccia che fa tanto politically correct e può sdrammatizzare anche un abito troppo pretenzioso.

LA QUARTA SPONDA Dalla guerra di Libia alle rivolte arabe

Non è certamente un caso, se oggi la Libia è, insieme alla Siria, il Paese più violento e caotico del Mediterraneo. Nella Quarta sponda, Sergio Romano ne ripercorre la storia e ce ne illustra i tanti volti. Il primo è quello delle due province ottomane, alla periferia dell'Impero, quando l'Italia ne decise la conquista: piccole società ebraiche ed europee nelle due città maggiori, modesti traffici con il Mediterraneo e con l'Africa, tribù combattenti e gelose della loro indipendenza che daranno molto filo da torcere all'amministrazione coloniale italiana. Il secondo è quello della colonia degli anni Venti e Trenta. Nacque allora, soprattutto durante il governatorato di Balbo, una Libia italiana di cui esistono ancora parecchie tracce. Il terzo è quello della Libia post-coloniale, dopo la fine della Seconda guerra mondiale e la proclamazione dell'indipendenza: un piccolo regno, una nuova ricchezza rappresentata dal petrolio e dal gas, un'importante comunità italiana e buone relazioni con la vecchia potenza coloniale. Il quarto è quello di Gheddafi, ufficiale nazionalista, spregiudicato, tirannico, divorato da insaziabili ambizioni. Il quinto e ultimo volto è quello incompleto di un Paese che non è ancora riuscito, dopo le rivolte arabe, a trovare un nuovo equilibrio ed è tuttora sconvolto da una sanguinosa guerra civile. Ma è sempre lì, di fronte alle coste italiane, con le sue ricchezze, le sue minacce e il suo carico d'immigrati che riversa sulle nostre spiagge: una buona ragione per conoscere meglio la sua storia.



LA RAGAZZA NELLA NEBBIA IL NUOVO ROMANZO DELL'AUTORE ITALIANO DI THRILLER PIÙ VENDUTO NEL MONDO

«La giustizia non fa ascolti. La giustizia non interessa a nessuno. La gente vuole un mostro... E io le do quello che vuole.» La notte in cui tutto cambia per sempre è una notte di ghiaccio e nebbia ad Avechot, un paese rintanato in una valle profonda fra le ombre delle Alpi. Forse è stata proprio colpa della nebbia se l'auto dell'agente speciale Vogel è finita in un fosso. Un banale incidente. Vogel è illeso, ma sotto shock. Non ricorda perché è lì e come ci è arrivato. Eppure una cosa è certa: l'agente speciale Vogel dovrebbe trovarsi da tutt'altra parte, lontano da Avechot. Infatti, sono ormai passati due mesi da quando una ragazzina del paese è scomparsa nella nebbia. Due mesi da quando Vogel si è occupato di quello che, da semplice caso di allontanamento volontario, si è trasformato prima in un caso di rapimento e, da lì, in un colossale caso mediatico. Perché è questa la specialità di Vogel. Non gli interessa nulla del dna, non sa che farsene dei rilevamenti della scientifica, però in una cosa è

insuperabile: manovrare i media. Attirare le telecamere, conquistare le prime pagine. Ottenere sempre più fondi per l'indagine grazie all'attenzione e alle pressioni del «pubblico a casa». Santificare la vittima e, alla fine, scovare il mostro e sbatterlo in galera. Questo è il suo gioco, e questa è la sua «firma». Perché ci vuole uno come lui, privo di scrupoli, sicuro dei propri metodi, per far sì che un crimine riceva ciò che realmente gli spetta: non tanto una soluzione, quanto un'audience. Sono passati due mesi da tutto questo, e l'agente speciale Vogel dovrebbe essere lontano, ormai, da quelle montagne inospitali.

Ma allora, cosa ci fa ancora lì? Perché quell'incidente? Ma soprattutto, visto che è illeso, a chi appartiene il sangue che ha sui vestiti?

Donato Carrisi ci ammalia con una storia scritta di getto, senza più il giorno e la notte: un romanzo che si imprime con forza nei nostri cuori e sfida le nostre paure.



L'ULTIMA RIGA DELLE FAVOLE

Tomàs è una persona come tante. E, come tante, crede poco in se stesso, subisce la vita ed è convinto di non possedere gli strumenti per cambiarla. Ma una sera si ritrova proiettato in un luogo sconosciuto che riaccende in lui quella scintilla di curiosità che langue in ogni essere umano. Incomincia così un viaggio simbolico che, attraverso una serie di incontri e di prove avventurose, lo condurrà alla scoperta del proprio talento e alla realizzazione dell'amore: prima dentro di sé e poi con gli altri.

Con questa favola moderna che offre un messaggio e un massaggio di speranza, Massimo Gramellini si propone di rispondere alle domande che ci ossessionano fin dall'infanzia. Quale sia il senso del dolore. Se esista, e chi sia davvero, l'anima gemella. E in che modo la nostra vita di ogni giorno sia trasformabile dai sogni.

UN BRANO

«Vuole dirmi con parole sensate in quale incubo mi trovo?» ansimò Tomàs.

«Alle Terme dell'Anima, signore.»

«Sono morto, dunque?»

«A me non risulta. Lei è ricoverato qui per ricominciare a vivere.»

«Che razza di imbroglio è questo?»

«Un universo parallelo. Una delle tante possibilità.»

La Vestale Nera gli appoggiò le mani sopra la testa e Tomàs venne investito da una sensazione piacevole di calore. Avvertì una voce crescere dentro di sé. Non s'imponeva per l'intensità del volume, ma per la forza con cui scandiva le parole."



BRUNO CARLO[®]
DIVERSE GLOVES AND ACCESSORIES.